Leacuri populare

Leacuri cu usturoi

Elena Josan

Usturoiul se foloseste in alimentatie si in tratamente de peste 5000 de ani.

Alaturi de ceapa, este si azi pe masa taranilor, ca "insotitor" nelipsit in mancaruri, carora le da un gust deosebit, ca remedii terapeutice (cele mai raspandite sunt tinctura, sucul, siropul si maceratul de usturoi), cu rezultate deosebite in intarirea imunitatii, pentru tratarea bolilor aparatului respirator si prevenirea aterosclerozei. Nu numai ca previne tromboza, dar ajuta si la dizolvarea cheagurilor de sange. Sucul proaspat distruge virusul gripei, regleaza functionarea inimii, previne infarctul miocardului si favorizeaza regenerarea tesuturilor. Usturoiul trebuie consumat crud, multe componente terapeutice ale sale disparand in timpul fierberii.
Usturoiul se adauga in salate, in sucurile de legume (rosii, castraveti, telina etc.), in ciorbe racite (dar nu mai mult de 10 ml), sub forma de mujdei. Pentru conservarea sucului de usturoi se amesteca cantitatea de suc cu o cantitate egala de alcool dublu rafinat si cu 10 parti de apa distilata.
Pentru profilaxia unei game largi de afectiuni este suficienta consumarea zilnica a unui catel de usturoi, cu 150 ml lapte prins, sau 25 ml de tinctura de usturoi.

Preparate din usturoi

Tinctura
1. Intr-o sticla de 500 ml cu gatul larg se toarna 1/3 tuica, se adauga 2 capatani de usturoi pisate si se lasa la macerat 24-48 de ore, la intuneric. Se mai toarna apa fiarta si racita, pana se umple sticla.
2. Pentru afectiunile pulmonare, se prepara tinctura din 40 g de usturoi si 100 ml de tuica. Din ambele remedii se beau cate 10 picaturi, de 2-3 ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa.
Pentru curatirea vaselor de sange se beau cate 5 picaturi de tinctura, diluate cu o lingura de apa rece, de trei ori pe zi, inainte de masa.

Uleiul de usturoi
1. Se curata doua capatani de usturoi, se toaca marunt si se piseaza in piulita de lemn. Terciul astfel obtinut se amesteca cu 150 ml ulei de floarea soarelui presat la rece. Se pune intr-o sticla, se inchide bine si se expune la razele soarelui timp de 10 zile. Se agita sau se amesteca de 2-3 ori pe zi. Se filtreaza prin 3 straturi de tifon. Se amesteca cu jumatate lingurita de glicerina si se pastreaza la rece, intr-o sticluta de culoare inchisa astupata ermetic, timp de 2 luni. Inainte de consumare, uleiul se incalzeste pe baie de aburi, pana la temperatura de 35 grade. Se bea cate o lingurita, de 3 ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa.
2. O alta varianta de preparare a uleiului. O capatana de usturoi de marime medie se piseaza. Terciul astfel obtinut se pune intr-un borcan de sticla, se amesteca cu un pahar de ulei si se pune la frigider. Se administreaza o lingurita de ulei amestecata cu o lingurita suc de lamaie proaspat stors, de 3 ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa. O cura dureaza 2-3 luni, iar dupa o pauza de 30 de zile, se repeta.
Utilizare: se foloseste pentru tratarea proceselor inflamatorii din gura, urechi si nas, de asemenea, a spasmelor vaselor sanguine din creier, pentru sufocare si scleroza.

Siropul de usturoi
(dupa doctor Heinerman)
Un pahar de usturoi pisat se amesteca cu miere de albine de culoare inchisa, se pune pe un foc slab, in

craticioara emailata, si se amesteca periodic, ca sa nu se arda la fund. Cand usturoiul se dizolva bine in sirop, se acopera cu un capac si se lasa cateva minute pe foc, apoi se strecoara fierbinte. Se pastreaza in frigider.
Utilizare: se consuma in cazuri de raceala cu tuse convulsiva, laringita si sinuzita. Adultilor li se da cate o lingura, iar copiilor cate o lingurita din ora in ora. Siropul se tine cat mai mult in gura, inainte de a fi inghitit.

Tratamente externe

Compresa cu usturoi
1. O bucata de tesatura moale, naturala (bumbac, in sau prosop flausat) se imbiba in decoct fierbinte de usturoi (obtinut prin fierberea a 5 catei in 200 ml apa), se stoarce putin si se aplica pe locul bolnav, uns in prealabil cu ulei de eucalipt. Tesatura se acopera cu celofan, deasupra se aseaza o perna electrica sau o sticla cu apa fierbinte sau un saculet cu sare incalzita si o patura.
Utilizare: se foloseste in afectiunile aparatului respirator si in cazuri cu probleme dermatologice (eczeme, ulcere, rani, inflamatii).
2. Pentru o compresa rece, in fiertura racita se adauga o lingurita suc de lamaie si cateva cubulete de gheata. Cand compresa aplicata pe corp se incalzeste, se schimba cu o alta mai rece.

Cataplasma cu usturoi
Se amesteca parti egale de usturoi pisat, praf de mustar (uscat) si decoct concentrat de frunze de alun. Pasta obtinuta se unge pe o bucata de tesatura, se acopera cu un strat de tesatura subtire de bumbac, se aplica pe locul bolnav si se panseaza strans. Cand senzatia de ardere devine insuportabila, cataplasma se inlatura, iar pielea se spala cu infuzie de galbenele.

Liniment de usturoi
Se piseaza sau se taie marunt 5-6 catei mari de usturoi. Se pun intr-un borcan de sticla, se amesteca usturoiul cu 2 pahare de otet de Kombucha sau de mere si 150 ml de tuica de 60 de grade. Borcanul se tine doua saptamani la intuneric. Se amesteca energic, de 3 ori pe zi. Lichidul se filtreaza si se amesteca cu o lingura de ulei de eucalipt.

Unguent pe baza de usturoi
O capatana de usturoi se curata, se toaca marunt si se fierbe in 2 pahare de apa, pana ramane un singur pahar. Decoctul se filtreaza, se adauga 1/2 pahar de ulei fierbinte (de preferat nerafinat) si ceara de albine topita, pana unguentul devine ca smantana.
Utilizare: preparatele se folosesc in dureri lombare, reumatice, elongatii, inflamarea ligamentelor, frectiile articulatiilor bolnave.

Tratamente contra bolilor cardiovasculare
* <u>Ateroscleroza, ischemie miocardica, varicoza si arterita</u> - Se amesteca 250 g de usturoi pisat, cu 350 g miere de albine lichida (proaspata) si se lasa 7 zile la intuneric. Se consuma cate o lingura, de 3 ori pe zi, cu 30-40 minute inainte de masa. O cura dureaza 1,5 luni. Dupa o pauza de 7 zile, cura se repeta.
* <u>Angina pectorala</u>
1. Un kilogram miere de albine buna se amesteca cu 5 capatani de usturoi si 10 lamai tocate in masina de carne (sau la un robot de bucatarie). Se macereaza o saptamana in frigider. Se consuma timp de 2 luni, cate 2-4 lingurite, o data pe zi, cu 20-30 minute inainte de masa. Amestecul se tine in gura mai mult timp, apoi se inghite.
(O alta varianta: se amesteca numai sucul stors din lamai si usturoi cu mierea de albine.)

2. Intr-o cratita emailata se pun 2 pahare supa de pui (sau de legume) concentrata, se adauga o capatana de usturoi curatata si desfacuta. Se fierbe pe un foc mic, 10-15 minute. Se adauga 2 legaturi de patrunjel tocat marunt si se piseaza totul cu o lingura de lemn, pana se obtine o pasta uniforma. Se infuzeaza pana la racire. Se bea in 3 reprize, cu 30 minute inainte de masa.
* Hipertensiune - Dimineata si seara se consuma 2-3 catei de usturoi (2 zile se consuma, 2 zile se face pauza).
1. Dimineata, pe nemancate, se inghite un catel de usturoi si se bea un pahar de apa cu 2 linguri de otet de Kombucha. O cura dureaza 6 saptamani. Este contraindicata persoanelor cu ulcer stomacal si duodenal.
2. Se infuzeaza 200 g usturoi pisat in 200 ml apa si se bea cate o lingurita, de 2-3 ori pe zi.
* Dispnee - Se toaca 400 g de usturoi si se amesteca cu sucul din 24 de lamai, intr-un borcan de sticla, care se leaga la gat cu o bucata de tifon. Se macereaza 24 de zile la intuneric. Inainte de consum, se agita. Se bea cate o lingurita, cu 150 ml de apa rece, seara, inainte de somn. Primele rezultate apar peste 2-3 saptamani: somnul devine mai adanc si mai sanatos, dispar sufocarea si astenia.
* Varicoza - Se piseaza 30 catei de usturoi, se amesteca cu 10 litri de apa clocotita si se fierb 30 minute. Se infuzeaza 8-10 ore, apoi se incalzesc 5 l de apa cu usturoi pana la 40 de grade si se toarna intr-o galeata, unde incap ambele picioare. In restul de 5 litri, se pun cateva cubulete de gheata. Se fac bai alternative: 2 minute se tin picioarele in apa fierbinte, apoi se muta in apa rece, pentru 30 de secunde. Procedura dureaza 20 de minute. Temperatura se schimba de 10 ori, ultima data pe picioare se toarna apa rece si se incalta sosete de lana.
* Ateroscleroza, scleroza vaselor sanguine din creier, hipertensiune si guta - Parti egale din terci de usturoi si de lamaie (cate 5 linguri), se amesteca cu un litru de apa. Se bea cate o lingura, de 3 ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa, timp de o luna. Dupa o pauza de 2 saptamani, cura se repeta.
* Scleroza in placi - Se macereaza 350 g terci de usturoi in 250 ml de tuica, la intuneric. Sticla se agita de cateva ori pe zi. Se filtreaza prin panza topita sau filtru de cafea. Se bea, incepand cu o picatura, cu un pahar de lapte cald. Se adauga zilnic cate o picatura, pana la 25 de picaturi.

Bolile aparatului locomotor
* Dureri reumatice - O felie decupata dintr-un catel de usturoi se aplica pe locul dureros. Deasupra se pun cateva crengute de pelin proaspat. Se panseaza sau se lipeste cu leucoplast, inainte de culcare. Dimineata, usturoiul se inlatura. Daca pielea s-a iritat, locul se sterge cu tinctura de galbenele sau de tataneasa.
* Dureri lombare - Se amesteca cate un pahar de usturoi pisat si de ridiche neagra rasa pe razatoarea cu orificii mici. Se umple cu amestec un saculet de tifon si se mentine pe locul bolnav pana la senzatia de ardere a pielii. Dupa procedura, pielea se freaca cu 50 ml de ulei si se leaga cu lana tesuta sau impletita. Pentru frectii, se foloseste usturoi pisat, cu care se freaca locul bolnav, in sensul rotirii acelor ceasornicului, timp de 10-15 minute, in decurs de 7 zile. Concomitent cu frectiile se bea suc de usturoi, cate 10 picaturi, de 4 ori pe zi, cu lapte cald.
* Dureri de spate, migrene, tiroidoza, insomnie, balonari si constipatii
1. Se prepara decoctul descris in reteta pentru varicoza. Se adauga 20 litri de apa calda si amestecul se toarna intr-o cada mica, unde bolnavul face baie de sezut, 10-15 minute. Se repeta de 2 ori pe zi. Temperatura apei sa fie de 32-35 grade C.
2. In untura de gasca sau in osanza de porc, se fierb, pe un foc mic, cativa catei de usturoi si frunze de eucalipt. Se lasa sa se raceasca. Se fac frectii pe locul bolnav.
TUBERCULOZA. Se face o cura de curatare cu 500 g de usturoi. In prima zi se consuma 30 g de usturoi pisat, in 3 reprize (cate o lingurita inainte de masa), administrat cu o ceasca de moare de varza. Doza se mareste cotidian, in asa fel, ca la sfarsitul saptamanii, in timpul zilei sa fie consumate 100-150 g de usturoi. In paralel se bea si multa apa plata. Inainte de culcare, se recomanda o clisma pentru curatarea intestinelor. Cand incepe eliminarea masiva a reziduurilor, apar uneori si senzatii neplacute.

Durerile de cap

Elena Josan

Remedii naturiste

Incercati sa va imaginati cate tone de antinevralgice a consumat omenirea ca sa scape de durerile de cap. E timpul sa invatati si alte metode de salvare.

Sfaturi de prim-ajutor

Dureri acute

* Beti un pahar de apa fierbinte.
* Mancati 2 catei de usturoi.
* Aplicati pe frunte o frunza de varza.
* Daca pricina durerii de cap este stresul, asezati-va in jurul gatului o pisica, ca un guler. Blana ei poseda o incarcatura electrica slaba, care stimuleaza zonele active din regiunea umerilor. Caldura pe care o emana corpul pisicii relaxeaza si linisteste, iar durerea trece. (Mangaiatul pisicii intareste sistemul imunitar.)
* Ungeti-va cu ulei de marar sau balsam vietnamez fruntea si tamplele.
* Daca durerea persista un timp mai indelungat, beti suc proaspat de cartofi, cu o jumatate de ora inainte de masa, cate 2 linguri, timp de 3-4 saptamani.
* Cate o felie proaspata de lamaie se aseaza cu partea interioara pe tample, timp de 1/4 ora.
* Puneti in urechi tampoane din vata inmuiate in suc de sfecla.
* Aplicati pe tample felii de ceapa.
* In caz de dureri acute de cap este suficient sa va frecati foarte energic urechile cu palma. Ajuta si contra durerilor de dinti.
* Ca sa scapati rapid de o durere de cap, procedati in felul urmator: va asezati pe un scaun cu palmele in sus, una peste alta, stanga deasupra celei drepte. Se aplica palmele astfel aranjate, pe frunte. Apasati, apoi, cu o miscare lenta, duceti-le pana la ceafa si gat, unde mainile se desfac, se deplaseaza pe umeri si apoi se lasa bratele in jos. Se repeta procedeul de trei ori.
* In timpul durerii acute, ajuta si presarea fruntii de sticla geamului (pentru inlaturarea electricitatii statice). Acelasi efect se obtine si prin presarea corpului de tulpina unui stejar sau mesteacan.
* Frunzele de liliac aplicate pe zonele dureroase duc la disparitia rapida a durerilor.

Contra migrenelor

* 2 linguri de pojarnita uscata se oparesc cu 1 pahar de apa, se infuzeaza in termos 15-20 minute, se strecoara. Separat, se prepara infuzie de menta - 1 lingura la 1/2 pahar de apa. Infuziile se amesteca, se adauga 4 linguri de miere, 1/2 pahar de suc de cartofi proaspat. Se bea cate 1/2 pahar de 2 ori pe zi, pana la insanatosire.
* Deseori, durerile de cap persistente in zona tamplelor apar din cauza incaltamintei prea stranse. Zonele reflexogene ale tamplelor se afla pe partea interioara a degetelor mari de la picioare, unde ele se lipesc cu degetele urmatoare. Pentru ca durerea sa treaca, puneti picior peste picior si masati usor aceasta zona, apoi, treptat, incepeti sa masati mai puternic. Peste 5-7 minute durerea va scadea, iar peste 15-20 minute ea va disparea complet.
* Accesul de migrena poate fi oprit imediat dupa aparitia durerii, cu o clisma de cafea. La 200 ml de apa clocotita se adauga 3 linguri de cafea macinata (de preferat din boabe neprajite sau de culoare deschisa). Se fierbe la foc mic timp de 3 minute, apoi la foc foarte mic 12 minute. Se raceste, se strecoara si se introduce lichidul in anus (nu trebuie tinut mai putin de 5-10 minute). Metoda are un efect analgezic si in alte situatii. Stimuleaza plexul solar, functiunile ficatului, colecistului, glandelor suprarenale, ajuta la

eliminarea toxinelor din tractul intestinal, imbunatateste starea bolnavilor de raceala (mai ales la inceputul bolii, cand apar primele simptome).

Zgomotul in cap
* Se trateaza cu infuzie, din 5 linguri de ace de conifere, 2 linguri de macese, 2 linguri de coaja de ceapa la 1 litru de apa. Se fierb 3 minute si se infuzeaza 3 ore. Se bea cate 1/2 pahar, de 3 ori pe zi.

Dureri de cap cronice
* Luati seminte de ceapa si macinati-le in rasnita de cafea. 20 g de praf se amesteca cu 200 ml otet de vin. Lasati amestecul la macerat 2-3 zile, scuturand periodic sticla. Se pastreaza la rece si intuneric. Picurati in nas cand aveti dureri.
* Inainte de culcare, langa pat, se pune o farfurie cu apa fierbinte, in care plutesc 8-10 flori de crizanteme. Este si mai bine daca se consuma si o portocala.
* Sub perna se pune un saculet umplut cu urmatoarele plante uscate: cimbru, pelin, muscata, hamei si menta.

Durerile de cap provocate de hipertensiune arteriala sau intracraniana
* Cea mai rapida metoda este introducerea mainilor si picioarelor in apa fierbinte, timp de 5-6 minute. E bine ca in paralel sa consumati o lingura de miere de albine, dulceata, zahar sau o ciocolata mica.
* Dimineata, pe nemancate, se fierbe un pahar de lapte, se amesteca cu un ou crud proaspat si se bea fierbinte, timp de 7 zile.
* Se intampla ca la persoane cu stomacul bolnav durerea sa apara nu la stomac, ci in frunte, deasupra sprancenelor. In cazul acesta, timp de o luna se bea ceai dintr-un amestec de flori de liliac (de preferinta de culoare alba) si pelin, in cantitati egale. La un pahar de apa clocotita se ia o lingurita de amestec care se bea in timpul zilei si durerile dispar.
* Se prepara ceai din 7-8 crengute de dud taiate marunt, care se fierb intr-un litru de apa timp de 10 minute. Se lasa o ora in termos si se beau cate 3 pahare pe zi in loc de apa, timp de 2-3 luni.
* Pentru reglarea tensiunii intracraniene, se bea suc de struguri (vara proaspat, iarna pasteurizat) de trei ori pe zi. Primele zile se bea cate un pahar, apoi cate doua, ca pe parcusul unei luni sa se ajunga la 3 l de suc pe zi. In timpul tratamentului nu se consuma mancare grasa, carne, lapte, bauturi alcoolice.

Dureri in zona cefei
* Pentru eliminarea lor se foloseste masajul si frectionarea zonelor de la ceafa si pana la umeri, dar mai ales dupa urechi, timp de 10-15 minute.
* Pentru eliminarea sarurilor din zona cervicala si pentru micsorarea durerilor, cate 7 zile pe luna, inainte de culcare, se aplica o bucatica de carne de peste proaspat in zona vertebrei a 6-a. Ajuta, de asemenea, consumarea de 150-200 g de scrumbie si 4 picaturi cardiace dizolvate in 50 ml apa.
* Durerile provocate de surmenaj si nevroza trec daca bolnavul bea picaturi de valeriana, apoi sta in cada cu apa calda in care se adauga un pahar de sare sau de extract de pin.

Dureri de cap la femei
* La femei, durerile de cap pot fi provocate si de incaltamintea prea stramta sau de tocurile inalte. In cazurile acestea, se va aplica pe degetul mare al piciorului, pe partea lui interioara (unde el se atinge de al doilea deget), o bucatica de leucoplast, cu boia de ardei sau chiar o bucatica de ardei iute. Aici se afla zona care raspunde de functionarea creierului si eliminarea durerilor de cap.
* Uneori, durerile de cap sunt provocate si de pieptenii de plastic care electrizeaza parul si induc un haos informational in functionarea creierului. Folositi mai bine piepteni de lemn sau de os.
* Durerile de cap pot fi provocate si de parfumuri si alte produse cosmetice cu miros patrunzator, de

miscarile repetate provocate de mestecarea gumei (care conduc la incordarea muschilor), de lumina stralucitoare a soarelui si a becurilor puternice (care provoaca mijirea si incordarea ochilor), de consumarea produselor sarate in exces.
* Ca masura de prevenire a durerilor de cap, puteti folosi un procedeu foarte simplu: dimineata, cand va spalati, umeziti bine cu apa rece sau cu o bucatica de gheata adancitura aflata la ceafa, in zona in care coloana vertebrala intra in cutia craniana. Locurile umezite nu se sterg.

Dureri de cap de etiologie neclara
* Un pahar de suc de ceapa se amesteca cu un pahar de miere de albine si se consuma cate o lingura, inainte de masa.
* Se da prin razatoarea marunta sau prin masina de tocat 150 g de hrean. Se amesteca cu 0,5 kg de portocale tocate, 300 g de zahar praf si un litru de vin rosu. Amestecul obtinut se fierbe in aburi, intr-un vas inchis, timp de o ora. Se raceste, se strecoara si se bea cate o jumatate de pahar, la doua ore dupa masa sau cand apar dureri. Efectul se mareste daca in acelasi timp se inmoaie un prosop in apa fierbinte si se infasoara in jurul capului, in asa fel incat sa fie acoperite tamplele.
* Imediat ce apare durerea, preparati un pahar de ceai negru foarte fierbinte, incalziti in ceai o lingurita si apasati cu ea pe aripa nasului din acea parte pe care se simte durerea mai tare. Dupa racirea partiala a linguritei, procedura se repeta. Apoi, cu lingurita din nou incalzita, se apasa pe lobul urechii din aceeasi parte.Varfurile degetelor se incalzesc si ele de paharul cu ceai, dupa care se bea ceaiul.
* 0,5-1 lingura de pulbere din radacina de ghimbir se infuzeaza in termos in 200 ml de apa clocotita, timp de 30 minute. Se bea de 2-3 ori pe zi.
* In lunile iunie-iulie se culege coaja de salcie capreasca si se usuca. O lingurita de coaja maruntita se infuzeaza in 200 ml de apa clocotita, pana la racire, intr-un vas bine inchis, apoi se strecoara si se bea cate o lingurita de trei ori pe zi, timp de 12 zile. Se face o pauza de 10 zile, dupa care tratamentul se repeta inca 12 zile.
* Cateva fire de par se rasucesc pe degetul aratator si se trage de pielea capului, de parca ai vrea sa o desprinzi de pe cutia craniana. Procedeul se repeta pe toata suprafata capului, de mai multe ori, pana ce se depisteaza un loc unde se aude un sunet specific (un scartait), unde se localizeaza cauza durerii. Locul acesta trebuie frectionat cu orice preparat analgezic naturist sau de farmacie.

Durerile de cap dupa betie
* Se tateaza cu sucul unei portocale, amestecat cu un ou crud. Se bea imediat.

Pentru intarirea memoriei
* 400 g ceapa si 100 g frunze de kalanchoe (o planta de camera care face pui pe marginea frunzelor) se trec de doua ori prin masina de tocat carne si se amesteca intr-un borcan cu 400 g de zahar sau miere de albine. Borcanul acoperit cu tifon se lasa in camera, pana se topeste zaharul, dupa care se pastreaza la frigider, inchis cu capac. Se consuma cate o lingura cu 30 minute inainte de masa, pana se termina toata cantitatea. Dupa o pauza de 10 zile, cura se repeta.
* Frunzele verzi de salvie se taie marunt, se piseaza putin. Doua linguri de salvie strivita se infuzeaza o ora in 500 ml apa si se beau cate 50 ml de trei ori pe zi, cu 20 minute inainte de masa, si seara, cu 30 minute inainte de culcare.
* O alta varianta cu salvie, care se foloseste si in caz de dereglarea functionarii sistemului nervos si neurastenie senila: 100 g frunze uscate de salvie se macereaza 10 zile intr-un litru de vin tare, intr-un loc cald sau expus la soare. Se agita periodic. Se strecoara si se beau cate 30 ml, de trei ori pe zi, cu 30 minute dupa masa.
* In loc de guma de mestecat folositi zilnic radacina de obligeana.
* O lingura radacina de iarba-mare se toaca, se infuzeaza 30 minute in 250 ml apa fierbinte, in termos sau

pe baie de aburi, cu vasul acoperit bine. Se strecoara dupa racire, se completeaza cu apa pana la 250 ml, se imparte in 3 doze, care se beau cu o ora inainte de masa, timp de o zi. Dupa doua saptamani se face o pauza de 7-10 zile, dupa care se repeta cura.
* Daca simtiti ca memoria va face feste, spalati-va capul cu apa in care a fiert cimbru. Adaugati o lingurita de otet.

Formula AS > Anul 2009 > Numarul 872 > Medicina populara

Retete stravechi, incercate, deci sigure

Cititor Formula AS

REUMATISM
Fiere de porc si alcool
Un kilogram de fiere de porc sau de vita (se ia de la abator) se da prin masina de tocat carne si se amesteca cu un litru de alcool de 90gr.. Se lasa 7 zile la soare. Vara, ne ungem cu preparatul pe tot corpul si ne intindem la soare 2-3 ore, pentru a transpira. Capul il protejam cu o palarie de paie, in care punem o frunza de brusture. Repetam procedeul zi de zi, ori de cate ori e soare.
Dupa baia de soare, nu ne spalam, ci imbracam o camasa mai veche pe care o lasam pe noi si noaptea, caci si noaptea preparatul va intra si mai bine in piele. A doua zi ne spalam bine pe tot corpul.
Cu o singura sticla din acest preparat se vindeca orice reumatism aflat in faza incipienta; cu doua sticle, avem liniste un an-doi. Tratamentul trebuie repetat.
Bai cu vreji de rosii
Se taie, toamna, vrejii care raman dupa culesul tomatelor. Se iau 2-3 tulpini si se fierb 20 de minute, intr-un litru de apa. Se fac bai ale zonelor dureroase sau se pun comprese. Repetate an de an, baile ne tin articulatiile flexibile ca in anii tineretii. Fiertura de vreji se poate reincalzi si folosi de doua-trei ori.
Bai de ovaz
Puternic anti-reumatice sunt baile de paie de ovaz adunate cand da spicul, dar si mai tarziu. Se fierb in apa, se fac bai de 20-25 de minute.
Bune sunt si baile de frunze de paltin, de pleava de fan, de frunze de nuc, de cetina de brad, de boz (toata planta), de castane salbatice.
Bai cu bicarbonat
Se fac 15 bai cu bicarbonat de sodiu, o lingura si jumatate la un litru de apa fiarta. Produc un efect excelent. Apa de la o baie se reincalzeste de doua ori.
Covaseala de grau
1 kg grau curat, 1,100 kg zahar, 50 g drojdie se pun intr-un vas mare, in 5 litri de apa curata. Se amesteca si se lasa 21 de zile la covasit. Se strecoara. Se beau cate 100 ml pe zi.
Sunatoare cu miere
Un pumn de floare de sunatoare se pune intr-un litru de apa ce da in clocot. O lasam sa fiarba 10 minute descoperit, apoi se lasa sa se raceasca 15 minute. Se strecoara si se pune intr-un vas peste un kilogram de miere. Se adauga 1/4 litru rachiu de drojdie. Se amesteca bine si se pune la sticle. Se ia cate o cescuta, cu 15 minute inainte de masa.

SCIATICA
Terapie cu jar de lemne
Atat sciatica, cat si lumbago se pot vindeca la tara, astfel: facem foc mare in soba, tragem jarul la usa sobei si impingem lemnele in fund, in soba. Ne asezam cu partea bolnava spre dogoare. Alaturi punem un lighean cu apa foarte rece. Cand ne-am infierbantat, ne stergem cu o carpa cu apa rece peste sale, apoi

stam in continuare, 20 minue, de doua ori pe zi. Procedeul trebuie repetat 10 zile.

SINUZITA

Boala poate fi prevenita, daca de la primele simptome frecam fruntea cu ambele palme, incepand de la centru spre exterior, apasand puternic. Se repeta masajul de 30 de ori.

Daca totusi am ajuns la sinuzita, o vindecam in 24 ore, astfel: din ora in ora luam cate o gura de faguri de miere, mestecand incet un sfert de ora. Ceara ramasa poate fi inghitita si ea, nu prezinta pericol pentru stomac. Dupa 12 ore, se produce desfundarea sinusurilor. Dar pentru desavarsirea tratamentului, mai luam 6 dimineti la rand cate o gura de faguri de miere.

GASTRITA

* Un kg radacini de patrunjel se fierb in doi litri de apa, pana scade la jumatate. Impartim ceaiul in 7 portii. Se beau dimineata, la distanta de 10 minute. Lichidul sa aiba temperatura camerei.
* Doua linguri de caimac de lapte se bat bine cu doua galbenusuri si doua lingurite de miere, pana se face un fel de unt-crema. Intreaga cantitate se ia de trei ori pe zi, inaintea meselor cu 1/2 ora. Prima portie trebuie luata imediat dupa trezire, pe stomacul gol, la distanta cat mai mare de micul dejun.

ANEXITA, LEUCOREE, REGLAREA CICLULUI, NEPUTINTA DE A RAMANE INSARCINATA SI DE A PURTA SARCINA

Planta minune care face toate aceste vindecari e papura rosie sau stanjenelul de balta, un dar al lui Dumnezeu facut oamenilor. Poporul o numeste buruiana pentru vatamatura. Are radacini pivotante, rosii, floarea galbena, frunzele ca sabiile, si inaltime 1/2 metru. (A nu se confunda cu obligeana.) Ambele cresc in locuri apoase, helestee, iazuri, rauri lente, la marginea lor.

Puterea plantei e in radacina. Ea se culege in prima jumatate a lui aprilie, si din a doua jumatate a lui iulie inainte. Radacinile se scot cu harletul, se spala bine, se curata de perisori si putreziciuni si se zdrobesc. Se pun la macerat in rachiu de drojdie sau de prune (tarie de 50gr.), cam sapte radacini la o sticla. Se tin la umbra. Dupa 12 zile, preparatul e gata.

Se administreaza cate 15-20 ml, cu o jumatate de ora inaintea celor trei mese de peste zi.

Peste radacinile ramase dupa golirea lichidului turnam iar rachiu. Se lasa 6 zile la macerat, apoi se consuma. In timpul tratamentului este oprit consumul de bauturi alcoolice.

DIAREE

* Ceai din pielite scoase de pe miezul nucilor noi. Excelent!
* Un varf de cutit de praf de ghinda se ia cu putina apa, dupa ce ghinda a fost prajita si macinata.
* Ceai de frunze si de samburi de gutui.
* Ceai de frunze si de samburi de piersic.
* Ceai de frunze de fragi.
* Orez fiert, impreuna cu zeama lui, indulcit si amestecat cu iaurt. Ajuta mult, mai ales pruncilor.
* Ceai de frunze de mur.
* O bucata de zahar, o lingurita de ulei, zeama de la o jumatate de lamaie. Se freaca bine toate componentele, pana se topeste zaharul. Se face un ceai de musetel, se lasa sa se raceasca, apoi se dau bolnavului ambele leacuri. 24 de ore nu se mananca nimic, ci se bea numai ceai de musetel.
* Ceai de lemn de prune, foarte bun si pentru animale.
* Apa albuminoasa: batem doua albusuri de ou, in 50 ml de apa rece. Se da din ceas in ceas, cate o lingura, copiilor mici.
* Mancam afine.
* Dimineata si la amiaza ne spalam cu apa rece pe bust, vreme de un minut. Umblam dimineata desculti in apa recisoara, vara, apoi turnam apa rece pe genunchi, un minut.

DURERI DE CAP SI VOMA IN MASINA, VAPOR, AVION
* O injectie combinata din vitaminele B1 si B6.
* Mancam inainte de a ne urca in avion o bucata de slanina cu paine.

FLEBITA
* Frectii cu tinctura de galbenele sau cu alifie de galbenele.
* Polen de flori de castan si bai cu orice soi de castane, comestibile sau salbatice.

TENSIUNE MICA
Leac e borsul proaspat din tarate de grau, baut in loc de apa. Dupa doua-trei luni, tensiunea va deveni normala si stomacul va fi vindecat.

ULCER LA STOMAC
* 1 kg miere de albine, 1 kg lamai trecute prin masina de tocat cu coaja cu tot (fara samburi), 1 kg de ulei de masline sau floarea-soarelui. Se amesteca bine toate cu o lingura de lemn. Se pun la racoare si intuneric 10 zile. Se iau cate trei linguri pe zi, cu 5 minute inaintea meselor principale. In timpul tratamentului sunt oprite toate bauturile alcoolice.
* 1 litru tuica de prune sau 1 litru drojdie de vin de 45-50gr. se amesteca cu un litru de ulei de masline. Se scutura bine sticla pentru a se forma o emulsie. Se iau 50 de grame, cu 5 minute inaintea fiecarei mese. In 14 zile vom fi vindecati. O singura sticla e de ajuns pentru tratament. In acelasi timp, bem zilnic un ceai de menta si unul de coada-soricelului. Iar daca avem o usoara afectiune la ficat, vom bea un ceai de menta si unul de pojarnita.

ARTEROSCLEROZA
Leacul bolii sunt semintele galbene de mustar. Se ia inaintea mesei de pranz si de cina cate o lingura si jumatate de seminte. Se inghit nezdrobite, timp de o luna. Apoi se intrerupe tratamentul doua luni, si continuam in acest ritm un an. Fiecare lingura de seminte se ia cu putina apa.
Pentru o reglare a circuitului sangelui e recomandabil ceaiul de vasc. O cura de 5-6 saptamani, cu doua ceaiuri baute pe zi, foloseste enorm intregului organism. Cura se poate tine un an.

TENSIUNE MARITA
Prajim fasole boabe alba, pana devine cum e cafeaua, o rasnim si o facem pulbere. Se iau cate doua linguri cu 5 minute inaintea fiecarei mese, timp de 4 zile. Echilibrul tensiunii se tine si cu ceai de urzici, zeama de patrunjel, zeama de pastai verzi de fasole, consum mult de ceapa si de usturoi, ceai de cimbru.

VEDERE SLABA
Reteta pentru revenirea vederii e folositoare chiar si la varsta inaintata de 80 de ani. Dupa aplicarea ei, lepadam ochelarii. Se iau ca masura doua borcane de 800 g. Se umplu cu morcovi rasi pe razatoare mica, apoi razatura se varsa intr-un lighean. Cele doua borcane se umplu iar cu miere de albine si se toarna peste morcovi. Mai luam 1 kg de lamai si le trecem prin masina de tocat carne, cu coaja cu tot. Le turnam si pe ele peste morcovi. Se amesteca totul bine. Compozitia se pune la frigider, sa nu fermenteze. Se ia cate o lingura inaintea fiecarei mese. Bauturile alcoolice sunt interzise. La nevoie, reteta se poate repeta.

DURERI DE GAT
Se beau doua ceaiuri de nalba de camp pe zi, dimineata si seara. Taiem planta proaspata sau uscata, o intindem pe o carpa, o stropim cu rachiu si facem din ea o compresa. Durerile vor trece in doua zile, ba chiar si intr-o zi.

Daca avem amigdalita, tocam frunze de urzica creata, le amestecam cu slanina ranceda si le punem sub forma de compresa la gat. La amestec punem si putina sare.
* Sa se puna o cataplasma de smochine taiate, unse cu untdelemn.
* Gargara cu ceai de viorele. Are efect sigur.

Preot NICOLAE GREBENEA - Piatra Neamt

Formula AS > Anul 2010 > Numarul 900 > Medicina populara

Hapuri vechi si vesnic noi

Rodica Demian

Ghimbirul

Radacina noduroasa care se remarca prin gustul ei picant si acru, ghimbirul figureaza printre remediile "de casa" cele mai larg utilizate si studiate la ora actuala. Asemanator cu curcuma si cu cardamomul, ghimbirul se foloseste in scopuri medicale, cel putin de 5000 de ani, fiind recunoscut in lumea intreaga pentru capacitatea sa de a calma starea de greata (mai ales la femeile gravide), voma si alte tulburari digestive. In cursul ultimelor decenii, utilizarile potentiale ale ghimbirului s-au extins mult dincolo de sistemul digestiv.
Daca aveti tulburari stomacale sau ati racit si faceti febra, ghimbirul va poate fi de folos. Il puteti incorpora in mancaruri pentru a "parfuma" alimentele, il puteti bea sub forma de ceai, il puteti consuma confiat sau sub forma de biscuiti etc.
Numeroase plante medicinale trebuie luate in cantitati mari, pentru a avea efecte benefice. Nu si ghimbirul: cantitatea utilizata intr-un sos sau intr-un sote este, in general, echivalenta sau chiar superioara cu cea pe care o contin suplimentele alimentare.

Ameliorarea starilor de greata

Ghimbirul se numara printre remediile cele mai eficiente impotriva raului de calatorie (de zbor, de mare etc.) si a durerilor clasice de stomac. Unele studii au demonstrat chiar ca este la fel de eficient ca anumite medicamente anti-greata.
Compusii chimici care-i dau ghimbirului gustul de lamaie - in special gingerolul si shogaolul - reduc - pare-se - contractiile intestinale, neutralizeaza acizii digestivi si inhiba "centrul vomei", situat in creier. Medicii recomanda frecvent ghimbirul pentru prevenirea starii de greata, caci, spre deosebire de medicamentele clasice, el nu provoaca somnolenta. Planta este utilizata, de asemenea, pentru reducerea greturilor post-operatorii si a celor provocate de chimioterapie.
In mod clar, ghimbirul este mult mai eficace pentru prevenirea, decat pentru calmarea starilor de greata. Daca suferiti de rau de calatorie, de exemplu, trebuie sa-l luati inainte de a urca in masina sau de a va imbarca pe vapor: cu cel putin 20 de minute inaintea plecarii, luati circa 1/4 de lingurita de ghimbir macinat (pudra), 1 g de ghimbir sub forma de gelule sau o bucatica de 1 cm de ghimbir proaspat.

Un rol benefic pentru intreg organismul

Ghimbirul este renumit pentru combaterea greturilor si a tulburarilor stomacale, dar el poseda numeroase alte calitati binefacatoare.
* Stoparea migrenelor. Cercetatorii danezi au demonstrat ca 1/4 de lingurita de ghimbir proaspat (sau pudra) luat imediat dupa aparitia primelor simptome ale migrenei poate reduce durerea, blocand prostaglandinele, substante chimice aflate la originea inflamatiilor vaselor sanguine cerebrale.
Spre deosebire de aspirina si de medicamentele din aceeasi familie, ghimbirul blocheaza doar tipurile de prostaglandine responsabile de inflamatie, nu si pe cele care au rol benefic, de pilda, pentru intarirea

peretilor stomacului.
* Calmarea durerilor artritice. Aceleasi prostaglandine care provoaca migrenele sunt responsabile si pentru inflamatiile articulare la persoanele suferinde de artrita. Un studiu efectuat pe 56 de subiecti a demonstrat ca ghimbirul atenueaza simptomele in 55% din cazurile de artrita si in 74% din cazurile de poliartrita reumatoida. Aplicarea repetata de ghimbir (maruntit) pe piele poate aduce o ameliorare suplimentara, distrugand rezervele de substanta P, un neurotransmitator care conduce semnalele dureroase la maduva spinarii si apoi la creier.
* Prevenirea formarii cheagurilor de sange. In acest caz, medicii recomanda adeseori aspirina - o data la doua zile - pentru fluidizarea sangelui si limitarea riscului formarii de cheaguri. Ghimbirul are efecte similare, evitand insa tulburarile stomacale provocate frecvent de aspirina (daca, fireste, stomacul dvs. nu este sensibil la ghimbir sau daca nu consumati o cantitate mare).
* Degajarea cailor respiratorii in caz de raceala. Ghimbirul poate bloca producerea de catre organism a substantelor care contribuie la constrictiunea (ingustarea) bronhiilor si la instalarea febrei. Gingerolul actioneaza, de asemenea, ca un antitusiv natural.
* Reducerea colesterolului. Studiile de laborator sugereaza faptul ca ghimbirul reduce absorbtia de colesterol de catre organism si ca favorizeaza, de asemenea, eliminarea lui.
* Calmarea durerilor menstruale. Compusii chimici ai ghimbirului actioneaza ca niste antispasmodice, inhiband contractiile dureroase ale uterului si musculaturii netede a aparatului digestiv.

Varietati de ghimbir
Substantele active isi pastreaza eficienta, indiferent de forma in care se prezinta ghimbirul. Unele persoane prefera gelulele, fiindca sunt usor de luat si furnizeaza o doza concentrata si precisa de ghimbir. Posologia obisnuita este de 100-200 mg, de trei ori pe zi. Dar iata echivalentul si sub alte forme:
* O bucata de ghimbir de circa 1 cm grosime. Dand-o pe razatoare, se elibereaza mai multe substante active decat daca o taiati felii sau daca o tocati. Este important, de asemenea, sa cumparati ghimbirul cand este proaspat si sa evitati rizomii moi si/sau zbarciti.
* O lingurita de ghimbir pudra.
* Una sau doua bucati de ghimbir confiat.
* O ceasca de ceai preparat cu un plic sau cu o jumatate de lingurita de ghimbir ras, la o ceasca de apa fierbinte.

Bicarbonatul de sodiu
Utilizarii bicarbonatului de sodiu i-au fost consacrate nenumarate carti. Este un detergent menajer bine cunoscut. Este folosit, de asemenea, la prepararea produselor de patiserie, pentru ca produce bule de gaz carbonic, care da un aspect "umflat" prajiturilor. Si, in fine, poseda proprietati medicinale foarte variate. Bicarbonatul de sodiu sau, pur si simplu, bicarbonatul, este un produs polivalent prin excelenta: este utilizat la gatit, la curatat, la gradinarit etc. In materie de sanatate, este un anti-acid, apreciat pentru actiunea lui rapida asupra durerilor de stomac. Bicarbonatul calmeaza, de asemenea, intepaturile de insecte, simptomele infectiilor urinare (cistite) si permite eliminarea tartrului dentar.
Prezent pe rafturile din bucataria dvs., acest produs banal va rezerva o multime de surprize.

Impotriva arsurilor de stomac
Toate substantele chimice pot fi clasate in functie de pH-ul lor, care masoara aciditatea sau alcalinitatea. Cu un pH egal cu 7, apa este neutra. Un pH peste 7 este alcalin, iar unul sub 7 este acid. Cu un pH de 8,4, bicarbonatul de sodiu este usor alcalin si neutralizeaza efectul substantelor acide.
Sa luam cazul arsurilor de stomac. Acestea survin, in general, atunci cand acidul clorhidric din stomac urca pe esofag, provocand o arsura tranzitorie. Puteti scapa de senzatia aceasta dezagreabila inghitind un comprimat de bicarbonat sau o lingurita de praf, dizolvat intr-un pahar cu apa si cateva picaturi de zeama

de lamaie (care ajuta la disiparea gazului pe care-l poate forma bicarbonatul cand se combina cu acizii din stomac).
Acest remediu neutralizeaza acidul clorhidric, transformandu-l in clorura de sodiu si in gaz carbonic, inofensive. Efectul nu dureaza decat circa 30 de minute, dar se produce aproape instantaneu.
(Atentie: nu folositi acest remediu prea des, pentru ca bicarbonatul de sodiu contine o cantitate mare de sodiu, care poate face sa creasca tensiunea arteriala.)

Alte utilizari:
* Reducerea atacurilor acide asupra dintilor. Acizii produsi de bacteriile prezente in gura erodeaza smaltul dintilor. Le puteti neutraliza, clatindu-va gura, de cateva ori pe zi, cu o solutie pe baza de bicarbonat de sodiu. Puteti, de asemenea, sa umeziti periuta de dinti (cu apa) si s-o introduceti in bicarbonat, inainte de-a o folosi. Bicarbonatul (care intra, astazi, in compozitia multor paste de dinti) este usor abraziv si "lustruieste" dintii fara sa le afecteze smaltul.
* Dezodorizarea delicata a picioarelor. Adaugat in apa pentru baia de picioare, bicarbonatul neutralizeaza acizii bacterieni, responsabili pentru mirosul neplacut. Il puteti utiliza, de asemenea, pentru combaterea mirosului de transpiratie de la subsuori.
* Calmarea intepaturilor de insecte. Nu va scarpinati, pana la sange, dupa ce ati fost intepati, ci amestecati imediat putin bicarbonat cu apa si aplicati pasta pe locurile cu mancarimi. Aceasta pasta poate contribui, de asemenea, la calmarea mancarimilor produse de varicela.
* Calmarea pielii copiilor. Copiii sugari, care sufera de un eritem fesier, se simt mai bine dupa o baie cu bicarbonat. Adaugati putin praf la apa de baie - reduce mancarimile si calmeaza iritatia pielii.
* Eliminarea infectiilor vezicii. Vezica este un mediu usor acid, in care prospera bacteriile. In caz de infectie, un pahar de apa cu putin bicarbonat de sodiu este bautura ideala de la sfarsitul mesei.
* Vindecarea durerilor de gat. Puneti o jumatate de lingurita de bicarbonat intr-un pahar cu apa si faceti gargara din 4 in 4 ore, pentru a reduce substantele acide care provoaca durerea. Clatitul gurii cu aceasta solutie permite, de asemenea, vindecarea aftelor.

Indicatii:
Bicarbonatul combate: afte, cistite, arsuri de stomac, gingivite, indigestii, mirosuri corporale, mirosul picioarelor, intepaturi de insecte si muscaturi de animale, urticaria, varicela, gura uscata.

Formula AS > Anul 2002 > Numarul 542 > Forma maxima

Leacuri populare din Maramures

Redactia
Leacuri populare (babesti). din Maramures- A venit frigul. Apa fierbinte la picioare! -I. Leacuri Din Desesti. 1. Leac sigur impotriva racelii. In doua-trei seri la rand, se bea un ceai fierbinte din coada-soricelului, patlagina si un fir de menta, tinandu-se picioarele in apa fierbinte. Se sta intre...

Leacuri populare (babesti) din Maramures - ***A venit frigul. Apa fierbinte la picioare!***

I. Leacuri Din Desesti
1. Leac sigur impotriva racelii
In doua-trei seri la rand, se bea un ceai fierbinte din coada-soricelului, patlagina si un fir de menta, tinandu-se picioarele in apa fierbinte. Se sta intre 5-10 minute. Daca apa da sa se raceasca, se mai adauga apa clocotita. Dupa aceea se intra in pat. Efectul este foarte rapid. Indiferent cat de puternica este raceala, trece ca luata cu mana. De obicei sunt suficiente doua seri. Cine nu poate bea ceaiul amar, sa adauge o lingurita de miere. Nu uitati! Cand va prinde raceala, bagati-va picioarele in apa fierbinte.

2. Impotriva durerii in gat
Se bea lapte fierbinte, in care s-au topit o lingurita de unt si o lingurita de miere, cu inghitituri mici, tinand picioarele in apa fierbinte.
3. Contra tusei
Ceai din coji de ceapa (este cam neplacut la gust) plus apa fierbinte la picioare.
Ceai de patlagina + apa fierbinte la picioare.
4. Impotriva cistitei
Musetelul este cel mai serios inamic al cistitei.Doua-trei seri la rand, se face un ceai concentrat de musetel cu care se fac bai de sezut in lighean. Ceaiul trebuie sa fie cald, dar sa nu friga. Se tin apoi picioarele in apa fierbinte si se intra in pat. Pe langa faptul ca rezolva problema pe loc, boala nu va mai reveni ani la rand.
5. Pentru o stare de bucurie calma - rasfat
Seara se bea un ceai din plantele preferate, in care se adauga un paharut de vin bun, stand cu picioarele in apa fierbinte. Se spune ca apa fierbinte la picioare prelungeste tineretea si sustine vitalitatea.

II. Leacuri Din Cavnic
1. Cum isi trateaza minerii bataturile din talpi si de pe degetele de la picioare
Se stie ca in mina se intra cu cizme de cauciuc si din aceasta pricina minerii fac niste bataturi groaznice. Se taie o feliuta de slanina nesarata, se pune pe batatura si se bandajeaza. Feliuta se tine zi si noapte (schimbandu-se cand s-a topit) pana cand batatura se inmoaie si iese cu totul. Tratamentul dureaza o saptamana-doua, dar merita efortul, pentru ca pe locul respectiv nu va mai aparea alta vatamatura.
2. Impotriva balonarilor si a digestiei dificile
Pentru ca urmeaza perioada Postului Craciunului, cand mancarurile sunt mai acide, iar cei care au probleme cu digestia postesc mai greu, iata un ceai care depaseste toate asteptarile. Dupa masa de pranz si cea de seara, se bea cate o cana de ceai din: o lingurita de chimen (chimenul se clocoteste cinci minute), o lingurita cu varf de coada-soricelului si un fir de menta (sau cateva frunze). Balonarile nu-si vor mai face aparitia, nu va exista senzatia de greutate in stomac si nici arsuri. Acest ceai inlocuieste cu succes Trifermentul si n-ar trebui sa lipseasca din casa celor cu probleme la ficat, bila, stomac.
3. Cand pe copii ii doare burta
Se ia un blid (farfurie) de lut si se incalzeste bine. Blidul se pune cu gura pe burta copilului peste haine - nu trebuie sa arda - si copilul trebuie sa stea in pat cu genunchii la gura (covrig).
4. Pentru a capata pofta de mancare
Se zdrobesc bine in mojar o mana buna de flori de coada-soricelului pana se fac pulbere. Peste pulbere se pun 400 g miere. Din acest amestec i se da copilului o lingurita pe stomacul gol. Preparatul face si o buna curatenie in intestine - elimina parazitii.**Parasca Fat**

III. Leacuri Din Viseul De Jos (aflate de la Frosina Pop, in varsta de 94 de ani)
1. Leac pentru arsuri (oparituri)
3 linguri de apa de var si 3 linguri de ulei le amesteci bine cu un bat de tufa (alun) nici uscat, nici verde, curatat de coaja. Se face un fel de unsoare (unguent). Nu exista spray inaintea lui.
2. Leac pentru rinichi
Ceai de ciup de malai (matase de porumb) recoltat in luna lui august si cozi de cirese culese pe sfantul soare. Se bea in loc de apa doua-trei saptamani.
3. Leac pentru reumatism
Pui intr-o sticla floare de acat (salcam) pana o umpli si pe urma pui dohot (petrol) pana o umpli. O inchizi bine si bagi sticla in pamant o luna de zile. Apoi o scoti si te dai pe unde te doare.
4. Pentru dureri de genunchi
Musuroi de pe camp (cu tot cu furnici), luat si oparit 20 minute. Se face baie la genunchi.

5. Pentru reumatism
Intr-o sticla pui apa si zahar, ca s-o indulcesti. Arunci apoi apa si bagi gura sticlei intr-un musuroi cu furnici pana se umple. O scoti si o umpli cu spirt sanitar (medicinal). O inchizi bine si o pui langa soba, la caldura, sa dospeasca doua saptamani. Te dai pe unde te doare seara, cand te culci. Nu-i voie sa mai iesi in frig. Uzi un cearsaf in apa calduta, il storci bine si te invelesti in el. Peste el se pune un altul uscat si te acoperi cu multe invelitori, ca sa transpiri. Io n-am stiut ce-i reumatismul si durerile de picioare.
Tatiana Dragos - Desesti, nr. 249, jud. Maramures, cod 4930

IV. Dureri de cap, migrene, disparute pentru totdeauna
(Le cer iertare tuturor suferinzilor de dureri de cap pentru intarzierea cu care le transmit acest remediu)
Am suferit ani in sir de niste migrene insuportabile, insotite de stari de voma. Imi zvacnea tot capul, gata sa plesneasca, dar mai ales tamplele.
Tin minte ca odata veneam acasa de la spital. Il insotisem pe fratele meu mijlociu, care-si taiase cu securea degetul mare de la mana stanga. Aveam niste dureri de cap de nedescris. Ziceam intr-una ca mor, ca nu mai pot. Nici o tableta nu ma ajuta. Umblam de altfel cu Antimigrinul in geanta. Atunci mama, speriata, a zis ca-si aminteste cum o trata bunica ei.
A pus intr-un pahar de 100 ml jumatate otet si jumatate apa (nu foarte rece). Mi-a desfacut parul in varful capului si a turnat aproape toata apa cu otet in asa fel ca ea sa se scurga pe ceafa si sa ajunga pe gat. Sa impresioneze - zic eu acum - nervii mari ai sirei spinarii. A impaturit un prosop gros, plusat, mi l-a pus pe crestet si mi-a spus sa ma intind cu fata in sus, cu mainile pe langa corp si sa stau cu ochii inchisi. Mi-a luat perna de sub cap si a plecat inchizand incet usa. Stateam cu capul spre rasarit, iar paharul cu putinul de apa ramas a fost asezat pe un scaun in partea dreapta, aproape de cap, ca sa inspir mirosul. Cred ca dupa ce a iesit, mama s-a rugat pentru mine.
Am stat asa pret de zece minute. M-am ridicat apoi cu teama si m-am miscat prin camera lent, de frica sa nu inceapa bubuiturile. Nu ma mai durea capul deloc. Si slava lui Dumnezeu ca de atunci n-a trebuit sa repet procedeul decat de doua-trei ori, dar dureri ca acelea n-am mai avut in veci. Si au trecut treizeci de ani.
La randul meu, cu ajutorul preabunului Dumnezeu, l-am vindecat pe fratele meu mai mare. Venise din Libia, de la Azizia, polul caldurii (+50C) si nici un medic nu reusea sa-l scape de durerile mari de cap. M-a sunat si mi-a spus ca nu mai poate. I-am explicat ce sa faca. Peste zece minute mi-a telefonat spunandu-mi ca se simte bine. Si este bine pana in ziua de azi. Dumnezeu sa va ajute pe toti! **Parasca Fat**

P.S.: Toate aceste leacuri populare, precum si multe altele, le stiu de la parintii mei, Luchiana si Gheorghe Aurel, Dumnezeu sa-i odihneasca in pace.

Formula AS > Anul 2002 > Numarul 521 > Forma maxima

Leacuri populare din Alpii francezi

Redactia
Leacuri populare din Alpii francezi. - Localitatile montane de pe versantul nordic al Alpilor francezi isi mai pastreaza si azi traditia populara, atat in cresterea vitelor si in modul de preparare a branzei, cat si in perpetuarea unui veritabil tezaur de leacuri stravechi. La Manigold, in inima Mas...

Leacuri populare din Alpii francezi
- Localitatile montane de pe versantul nordic al Alpilor francezi isi mai pastreaza si azi traditia populara, atat in cresterea vitelor si in modul de preparare a branzei, cat si in perpetuarea unui veritabil tezaur de leacuri stravechi. La Manigold, in inima Masivului Aravis, la Aulp du Fier, Meribel, Modane, locuitorii care mai traiesc inca in vechile lor casute din lemn nu se despart de farmacia naturii, de tisane si de licori

din plante. La fel ca in satele noastre de munte, puritatea naturii este o garantie de viata lunga si sanatate -

Contra constipatiei

Tratamentul cu ulei de masline

Un pahar de untdelemn de masline se introduce in intestin sub forma de clisma, cu ajutorul unei canule. Repetat seara, vreme de o saptamana, tratamentul duce la regularizarea ritmului intestinal.

Tratamentul cu prune

Florile de prun (Prunus domestica), infuzate intr-o cana de lapte fiert, clocotit, sunt un purgativ excelent. Sase prune uscate se lasa o noapte sa se inmoaie intr-o jumatate de cana de apa. A doua zi dimineata, se bea lichidul incet, lingurita cu lingurita, iar la urma se consuma si fructele.

In caz de constipatie cronica, se recomanda prune coapte, cat se poate de proaspete, care se consuma pe nemancate, dimineata, cu paine de secara.

Decoct laxativ din frunze de prun: fierbeti, vreme de 10 minute, 30 de frunze de prun intr-un litru de apa. Beti cate o ceasca dupa fiecare masa, vreme de 5 zile.

Tratament pentru diabetici

Pe langa un regim alimentar strict, se recomanda urmatoarele "reguli":

- sa se bea cantitati mari de infuzie de afin (1 lingura de frunze se infuzeaza 30 de minute intr-o cana de apa clocotita);
- sa se ia de trei ori pe zi cate o lingurita de boabe de mustar;
- sa se rada cat mai mult (se presupune ca rasul reduce nivelul zaharului din sange).

Decoct din pastai de fasole uscata

Si pastaile de fasole au proprietatea de a diminua cantitatea de zahar din sange. Inmuiati, vreme de doua ore, 100 g de pastai uscate, taiate marunt, intr-un litru si jumatate de apa. Lasati-le sa fiarba pana ce lichidul se reduce la jumatate, apoi puneti-le la macerat toata noaptea. Beti peste zi lichidul, intre mesele principale.

Tinctura de laptuci (salata verde)

Tinctura de laptuci se obtine punand la macerat timp de 4 zile o cantitate egala de laptuci proaspete si de alcool de 90¡ (de exemplu: 1/2 kg salata verde si 1/2 l alcool). Strecurati lichidul printr-un tifon, apoi turnati-l intr-o sticla inchisa la culoare, pe care-o astupati cu un dop. Nu faceti o cantitate prea mare. Se administreaza 60 de picaturi in putina apa, de trei ori pe zi, inainte de mesele principale. Acest leac face sa scada cu 30% nivelul glicemiei diabeticilor.

Leacuri contra diareei

In primul rand, se administreaza un purgativ puternic (1 lingura de ulei de ricin pentru adulti, 1 lingurita pentru copii), dupa care se bea 1 lingura de suc de lamaie.

Se opareste 1 lingura de miez de nuca pisata cu 1/2 l apa clocotita, timp de 20 de minute, apoi se strecoara. Se bea cate un paharel de lichid o data pe zi, dimineata.

Se inmoaie paine uscata de secara in apa calda, timp de 20 de minute. Se bea terciul obtinut, in decurs de o zi, lingurita cu lingurita.

Pentru diareea cronica - se fierbe la foc mic o lingurita de coaja macinata de stejar, intr-o cana si jumatate de apa, timp de 10 minute. Se ia cate o lingura, de trei ori pe zi.

Alte remedii:

- puneti la fiert, vreme de 10 minute, un pumn de coji de ceapa, intr-un litru de apa. Din lichidul astfel obtinut consumati circa 1/2 l pe zi. Pentru sugari: opariti 3 cepe taiate cu 1 l de apa fiarta si lasati-le sa se infuzeze vreme de doua ore. Indulciti lichidul. Se pun 10 picaturi in biberon.

Remedii pentru suferintele la rinichi

Pentru intretinerea si curatirea generala a rinichilor se recomanda urmatorul remediu: 1 lingura de seminte de in se fierbe cu o cana de apa, vreme de 5 minute. Se lasa sa se raceasca. Lichidul rezultat, destul de cleios, se dilueaza cu apa fiarta si racita. Se ia cate o jumatate de cana la doua ore, doua zile consecutiv. Nu se adauga si nu se mananca zahar sau miere pe durata tratamentului.
Piatra la rinichi: 1 pahar de seminte de canepa se da prin rasnita de cafea si se fierbe cu 3 pahare de lapte proaspat, pana ce lichidul scade la 1 pahar. Se strecoara si se bea fierbinte inainte de masa de dimineata. Procedeul se repeta 5 zile consecutiv, se tine o pauza de 10 zile, apoi tratamentul se reia. Se continua asa vreme de un an, avand maxima eficienta atat pentru rinichi, cat si pentru ficat.
Insuficienta renala: 30 g radacina de anghinare transformata in pulbere se pune la macerat in 1/2 l de vin alb, natural, vreme de o saptamana. Se strecoara, se bea un paharel de lichior de trei ori pe zi, inainte de mesele principale.
Retentii de urina, colici nefritice, cistite, tulburari renale, calculi, guta. Porumbul este unul dintre cei mai puternici diuretici naturali. Se recomanda administrarea lui, pentru eliminarea deseurilor organice si impotriva retentiei de urina. Porumbul exercita un efect sedativ asupra cailor urinare si tripleaza secretia de urina in 24 de ore. Se recomanda in caz de calculi renali, colici nefritice, cistite cronice si in toate afectiunile care necesita o crestere a volumului de urina (guta, reumatism).
Reteta: se infuzeaza 20-25 g de matase de porumb intr-un litru de apa clocotita. Se strecoara si se indulceste cu miere. Din aceasta infuzie se beau 4 cani in 24 de ore. Nu se depaseste 1 l de ceai pe zi.

Leacuri pentru normalizarea hipertensiunii
Cel mai important lucru in prevenirea hipertensiunii este regimul alimentar. Carnea (de porc) si alimentele care contin amidon (fasolea, mazarea) trebuie evitate pe cat posibil. Painea proaspata se inlocuieste cu cea prajita, dulciurile si greutatea corporala peste cea normala trebuie evitate. Sare foarte putina, nu alcool, nu condimente!
Consumul unui catel de usturoi in fiecare dimineata are ca rezultat scaderea presiunii sangelui. Usturoiul se inghite, nu se mesteca, dupa care se bea putina apa. Acest tratament inceteaza cand presiunea sangelui a ajuns la normal. La nevoie, tratamentul se repeta.
Decoct de coji de cartofi. Cojile de la 4-5 cartofi, bine spalate, se fierb in 1/2 l de apa, timp de 15 minute. Decoctul rezultat se strecoara. Se beau 1-2 cani pe zi.

Cum se combate insomnia
Zeama de la muraturi de castraveti
Un pahar de zeama, indulcit cu 1 lingura de miere si luat cald, cu 15 minute inainte de culcare, produce un somn adanc.
Nota: Persoanele cu basica urinara "slaba" vor reduce portia la jumatate, pentru a nu se trezi noaptea sa urineze.
Alte remedii
Insomniile sunt cauzate de cele mai multe ori de boli nervoase. Iata cateva remedii:
- puneti sub perna o mana de hamei;
- puneti sub perna un manunchi de ramuri de mesteacan;
- cititi in pat, timp de 30 de minute, Biblia.

In cazuri extreme
Aceasta metoda a fost recomandata de practicieni in cazurile de insomnie cronica. Toate lucrurile folosite ca asternut de noapte, cum ar fi: paturi, cearsafuri, plapumi, perne, pijamale, sa fie facute din material negru. De asemenea, peretii camerei sa fie vopsiti in negru - nu in ulei. Metoda produce rezultate uimitoare chiar si in cele mai grave cazuri de insomnii cronice.

Un vechi remediu impotriva furunculelor

Luati o ceapa si coaceti-o bine. Taiati-o apoi in jumatate si aplicati-o cu partea taiata peste abces. Apoi bandajati-o strans. Ceapa trebuie sa fie calduta. Schimbati-o la patru ore, pana cand furunculul coace si se deschide.

Arsuri
Pentru arsurile locale, urmatoarea metoda este foarte eficienta. Spargeti un ou, bateti-l bine si turnati-l peste rana. Apoi varsati incet si alcool. Deasupra arsurii se va forma o pojghita care va opri durerea si va vindeca arsura.
Pentru arsuri grave, partea afectata trebuie unsa cu untura de capra sau de bou. Basicutele de apa se vor sparge cu un ac sterilizat in foc, apoi vor fi acoperite cu coca de secara fermentata. Coca se schimba la 3-4 ore.
Daca gatul este oparit de bauturi fierbinti, putina apa amestecata cu albus de ou opreste durerile.

Nevralgii
Pentru a alina durerile nevralgice, se recomanda urmatoarea metoda: se taie in doua un ou fiert tare, iar cele doua felii se aplica calde, pe partea afectata. Cand oul se raceste, durerile dispar.

Formula AS > Anul 2004 > Numarul 629 > Forma maxima

Leacuri populare din Curbura Carpatilor

Redactia
Leacuri populare din Curbura Carpatilor . - Satul Zagon, judetul Covasna -. Zagon este un sat ciobanesc aflat pe versantul transilvanean al Muntilor Vrancei, in partea de rasarit a Covasnei. Impartit frateste pe din doua cu ungurii, romanii se afla in partea de sus, langa munte, acolo unde incep padur...

Leacuri populare din Curbura Carpatilor - Satul Zagon, judetul Covasna -

Zagon este un sat ciobanesc aflat pe versantul transilvanean al Muntilor Vrancei, in partea de rasarit a Covasnei. Impartit frateste pe din doua cu ungurii, romanii se afla in partea de sus, langa munte, acolo unde incep padurile si pasunile. Un peisaj bucolic, plin de pace si frumusete, care inchide intr-un cerc de verde profund si stralucitor biserica satului si casele stranse in jurul ei. Am ajuns acolo in amiaza unei duminici incandescente, tocmai cand oamenii ieseau de la slujba, ferindu-se, pe sub umbra arborilor din cimitir, de soarele usturator. Cate doi, cate trei, ieseau pe sub bolta bisericii albe, oprindu-se ganditori si tacuti pe la crucile din lemn si din piatra, ingropate in iarba si flori. In ora amiezii, peste sat si peste casele inundate de soare se lasase linistea unei mari impacari. Doar ici si colo, pe ulitele inecate in praf, cateva batrane imbracate in negru isi purtau agale pasii mai nesiguri si grei. La urma de tot, dupa ce satenii au disparut, din curtea bisericii a iesit o femeie care tinea in mana cateva fire de busuioc. Intrand in vorba cu ea, m-am interesat daca in satele ciobanesti exista anume leacuri de sanatate si daca mi le poate impartasi. Asa am aflat ca o cheama Victoria Precup, ca a implinit de curand 75 de ani si ca stie, la fel ca toate femeile din Zagon, multe leacuri de plante, mostenite de la mama si de la bunica ei. Victoria Precup si fiica ei, Viorica Sasu, m-au chemat apoi in gradina lor de sub munte, mirosind puternic a soare si fan cosit, mi-au dat retete stravechi si mi-au povestit despre flori si ierburi de leac minunate, pe care mi le-au si aratat, insirate la umbra, pentru uscat: radacini galbui de lumanarica, flori de soc, frunze aspre de coada-calului, arnica, galbenele si multe, multe alte ierburi pe care le-au adunat cu sarg pentru a-si umple camara cu leacuri de ajutor. "Florile si frunzele sunt sfinte, ca ni le-a dat Dumnezeu de la facerea lumii", spune matusa Victoria, inainte sa ne despartim. "Nimic din ce ne este de trebuinta nu lipseste de pe

pamant. Doar ochi sa avem, de vazut, si urechi de auzit invataturile stramosesti."

Pentru calmarea durerilor de burta la copii mici
• Se face infuzie dintr-o jumatate de lingurita de seminte de chimen, peste care se toarna o cana de apa fierbinte. Se lasa vasul acoperit 10 minute si apoi se strecoara. Se da copilului sa bea de mai multe ori pe zi cate o lingura, doua de infuzie.
• Se oparesc cateva seminte de anason si se lasa vasul acoperit pana cand se raceste infuzia. Apoi se indulceste cu miere si se bea de mai multe ori pe zi.

Pentru cresterea poftei de mancare la copii
• Se fierbe, timp de 15 minute, o lingura de floare de lumanarica intr-un litru de apa. Se lasa sa se raceasca si se da copilului sa bea cate o lingura de mai multe ori pe zi.

Pentru copii sanatosi
• Cei care vor sa aiba copii sanatosi trebuie sa aiba grija sa nu-i zamisleasca in zi de vineri sau de sarbatoare. Copiii zamisliti in aceste zile, mai ales cei facuti in cele 12 vineri mari din an, ajung hoti, neascultatori, curvari si sunt de cele mai multe ori insemnati trupeste cu betesuguri.

Pentru tratarea astmului si a bolilor de plamani
• Infuzie din doua linguri de planta uscata de trei-frati-patati. Se bea indulcita cu miere.
• Se bea infuzie concentrata din flori de soc.
• Se fierb la foc mic, intr-o jumatate de kilogram de untura, 8 mere rase, verzi. Cand s-a format o pasta, se ia vasul de pe foc si se adauga in el 10 galbenusuri proaspete si o cana cu miere. Se amesteca bine toate ingredientele si se lasa la racit. Din aceasta compozitie, care se pastreaza la rece, se mananca cate 4-5 linguri pe zi, cu paine de secara. In perioada in care se face acest tratament, se bea mult lapte cald de capra sau vaca.

Impotriva caderii parului
• Se pune intr-o sticla radacina de rostopasca si se toarna peste ea tuica naturala. Se lasa o saptamana la macerat si apoi se poate unge pielea capului cu maceratul obtinut. Se frictioneaza bine capul de doua-trei ori pe zi si apoi se aplica maceratul alcoolic de rostopasca.
• Se freaca bine pielea capului cu ceai de radacina de brustur.

Pentru tratarea cancerului
• Se bea zilnic infuzie din planta intreaga (radacina, tulpina, frunze si flori) de tataneata (tataneasa).

Pentru calmarea durerilor de cap
• Se leaga capul cu frunze de brustur sau cu frunze de hrean.

Pentru scaderea febrei
• Se infasoara corpul in frunze reci de brustur, varza proaspata sau hrean. Frunzele se schimba cand s-au incalzit.
• Se infasoara corpul in prosoape inmuiate in lapte dulce, rece, sau in otet de mere. Compresele se schimba cand se incalzesc.

Pentru calmarea durerilor, in caz de fracturi sau luxatii
• Se pun comprese, in mai multe straturi, din frunze de varza si hrean.

Pentru tratarea reumatismului
• Se taie radacina de tataneasa, se spala si se pune intr-o sticla pana la jumatate. Peste ea se adauga tuica de cereale, se astupa cu dop si se lasa la intuneric. Dupa o saptamana, se agita bine sticla si se poate folosi maceratul obtinut pentru comprese, care se aplica pe incheieturile dureroase. De asemenea, se fac frectii dimineata si seara cu acest lichid.
• Se leaga locul dureros cu frunze de hrean sau frunze de brustur, puse in mai multe straturi.
• Se face frectie cu tuica naturala, in care s-a pus la macerat radacina de matraguna.

Pentru eliminarea pietrelor de la fiere si ficat
• In 2 l de vin alb se pun la macerat 500 g miere si 500 g leustean verde, tocat marunt. Se lasa la temperatura camerei 7 zile, timp in care se agita de mai multe ori pe zi. Dupa acest timp, se strecoara si se bea din macerat cate un paharel de 50 ml, dupa mancare. Se bea de trei ori pe zi, pana cand se termina cantitatea preparata. Tratamentul se poate face de doua ori pe an, la interval de sase luni.

Pentru tratarea bolilor de ficat
• Se ia radacina si floare de lumanarica si se taie marunt. La un litru de apa se pun doua linguri de planta uscata maruntita si se fierb pana cand scade lichidul la jumatate. Se beau in fiecare dimineata, pe stomacul gol, 100 ml din maceratul neindulcit si apoi se sta culcat pe partea dreapta o jumatate de ora. Maceratul trebuie sa fie la temperatura camerei.

Pentru tratarea bolilor de stomac si ficat
• Se pun in ceai de plante 2-3 picaturi de seva galbuie, proaspata, scursa din rostopasca rupta. Se beau doua ceaiuri pe zi, dimineata si seara. Rostopasca este toxica daca se foloseste in cantitate mare, de aceea nu se depaseste cantitatea de 5-6 picaturi pe zi.

Pentru constipatie
• Se face un amestec din ulei si moare, zeama de varza acra, puse in cantitate egala. Se bea cate un pahar, dimineata, pe stomacul gol.
• Se mananca varza acra taiata marunt si stropita cu ulei.
• Se bea de mai multe ori pe zi infuzie de troscotel.

Pentru boli de inima
• Se face infuzie din flori si frunze de paducel. Paducelul e o planta puternica si nu se pun multe flori si frunze cand se prepara infuzia. Aceasta are un efect mai bun daca are o concentratie mai slaba.
• Se face infuzie din fructe uscate de paducel si se bea indulcita cu miere.

Pentru scaderea tensiunii
• Se pun la uscat ciorchini de caline. Cand calinele s-au stafidit pe jumatate, se culeg de pe crengute si se pun intr-un borcan in straturi alternative cu zahar tos. Straturile trebuie sa fie egale in grosime. Se lasa o luna la macerat, la loc intunecos, si apoi se mananca cate o lingurita din preparat pe zi.
• Se mananca 1-2 boabe de caline proaspete pe zi.

Pentru tratarea ranilor si a arsurilor
• Se pune pe arsura cartof crud, ras marunt. Se schimba cartoful in momentul in care s-a incalzit. Cartoful trebuie sa fie cat mai rece, ca sa calmeze durerea arsurii.
• Se parg basicile facute de arsura cu un ac inrosit in foc si se spala locul ars cu infuzie de musetel sau coada-soricelului.
• Se spala arsura cu infuzie de musetel si se unge cu alifie obtinuta astfel: se amesteca 100 ml tuica

naturala, fiarta de doua ori, cu 100 ml ulei rafinat si 2 lingurite de zahar, o bucata cat o nuca de ceara de albine si cu 2 bobite de tamaie. Se pun toate intr-un vas, la foc foarte mic, si se amesteca incontinuu, pana cand tuica le dizolva pe toate si se obtine o alifie. Se lasa alifia sa se raceasca si se poate folosi atat pentru tratarea arsurilor, cat si pentru tratarea altor boli de piele. Inainte de a aplica alifia, locul afectat trebuie, neaparat, spalat bine cu infuzie. Aceasta alifie se poate folosi timp indelungat si nu are contraindicatii.
• Cea mai buna alifie pentru arsuri si boli de piele, renumita pentru rezultatele exceptionale probate prin vindecarile obtinute de-a lungul anilor, o prepara Ghizela Balint, pe care o puteti gasi la casa ei asezata langa podul din spatele bisericii evanghelice din Zagon. Reteta, pe care o tine secreta (este foarte importanta dozarea ingredientelor, orice abatere de la reteta este periculoasa), are in compozitie, in cea mai mare parte, produse ale stupului (miere, propolis, pastura, polen, mana). Tanti Ghizela are acum 90 de ani si a mostenit reteta de la o farmacista din Cluj, care a tratat-o acum mai bine de o jumatate de veac, cand si-a oparit mainile cu apa clocotita.

Pentru pastrarea sanatatii si prelungirea tineretii
• Se culeg flori, frunze, radacini de plante de leac, din cele mai diverse soiuri. Dupa ce s-au uscat, se amesteca bine si se bea, in loc de apa, infuzie rece din aceste plante. Iarna se bea infuzie calda. Cu cat sunt mai multe plante, cu atat puterea infuziei este mai mare.
Otilia Teposu

Formula AS > Anul 2004 > Numarul 615 > Forma maxima

Leacuri populare rusesti

Redactia
Leacuri populare rusesti. Din experienta de veacuri a taranilor siberieni . In vreme ce medicina naturista din Romania e ingradita si amenintata prin legi, impinsa sistematic in umbra, constransa sa joace rolul Cenusaresei, medicina populara din Rusia este recunoscuta oficial. Continuand traditia pozi...

Leacuri populare rusesti
Din experienta de veacuri a taranilor siberieni
In vreme ce medicina naturista din Romania e ingradita si amenintata prin legi, impinsa sistematic in umbra, constransa sa joace rolul Cenusaresei, medicina populara din Rusia este recunoscuta oficial. Continuand traditia pozitiva inceputa inca pe vremea tarilor, fondul urias de leacuri si terapii practicate mai ales in satele din taigaua siberiana au fost adunate si studiate ca o comoara de pret, introduse ca metode alternative in spitale, in vreme ce vindecatorii cu mare si recunoscuta experienta au fost incurajati sa-si practice mai departe tratamentele naturale. Spre lauda ei, atitudinea medicinei oficiale din Rusia fata de traditia populara a fost si este una de toleranta si interes, multi medici recunoscand, astazi, oficial, superioritatea vindecatorilor populari in ceea ce priveste capacitatea de tamaduire cu plante. Literatura privind terapiile naturale cunoaste in Rusia o veritabila explozie, toate cartile publicate avand aprobarea autoritatilor medicale. Leacurile bune, "babesti", sunt popularizate si se fac cunoscute la cel mai inalt nivel medical. Concludenta, in sensul acesta, este scrisoarea unui celebru medic rus, dr. Igor Savitski, directorul Institutului Oncologic din Moscova, care, constatand vindecarea uneia din pacientele sale cu ajutorul maceratului de aloe (procedeul recomandat a facut epoca), a publicat reteta intr-o prestigioasa revista cu caracter medical. Pentru edificare, iata un fragment din scrisoare si reteta completa, publicata si republicata in paginile revistei "Formula As":

Maceratul de Aloe
"Pacienta Sabir Maria a fost tratata la acest institut, pana in iulie 1957, pentru cancer uterin in ultima faza. I s-a dat drumul din spital, fiind considerata un caz incurabil, dar in octombrie al aceluiasi an s-a intors la

institut pentru consultatie. Dupa examinare s-a constatat ca nu mai avea nimic. (Ea castigase intre timp 22 kg in greutate.) Maria Sabir s-a tratat acasa folosind urmatoarea medicatie:
• 1,5 kg planta de aloe in varsta de 3-5 ani, data prin masina. Plantele nu trebuie udate cu 5 zile inainte de tocare prin masina;
• 2,5 kg miere pura;
• 3,5 kg de vin rosu, cu o tarie cam de 18-20 si dulce. Toate ingredientele de mai sus se pun intr-un vas de sticla de culoare inchisa, se amesteca complet si se lasa intr-un loc intunecos si rece timp de 5 zile inainte de folosire. Vasul trebuie sa fie bine inchis. Amestecul a fost luat dupa cum urmeaza:
Pentru primele 5-7 zile cate o lingurita, de trei ori pe zi, cu doua ore inainte de mese. In zilele urmatoare, doza era crescuta cu o lingurita, luata de trei ori pe zi, cu o ora inaintea mesei.
Cura de tratament este de minimum doua saptamani. Preferabil este sa se tina o luna si jumatate. Aceeasi mixtura, cu acelasi dozaj, este recomandata pentru tratament in Tbc pulmonar, ulcer stomacal si pentru alte organe afectate prin procese inflamatorii ulceroase. Punctul principal al acestei medicatii consta in aceea ca, incepand chiar din primele zile, toti pacientii au o enorma pofta de mancare.
Aceasta medicatie este considerata a fi atat curativa, cat si profilactica. Actiunea ei este adesea foarte rapida. Angina, gripa, de exemplu, sunt de obicei vindecate in una sau doua zile, chiar cazurile cronice. Ea este importanta pentru tratamentul multor afectiuni, printre care artrita, astm, scleroza, tensiune crescuta, trombo-flebita, sciatica, septicemie, guta, paralizie, reumatism, multe tulburari cardiace, afectiuni ale rinichilor, ale organelor genitale, ale plamanilor si multe altele."
O declaratie indrazneata? Fara indoiala, daca procedeul n-ar fi fost testat clinic, sub indrumarea marelui cancerolog. De altfel, aloe este o planta foarte populara in Rusia si Siberia, atribuindu-i-se insusiri vindecatoare de exceptie. Demna de remarcat in scrisoare este onestitatea cu care un distins profesor recunoaste nereusita tratamentului clasic fata de reusita unui tratament naturist. Sigur, se poate presupune ca la mijloc a fost o greseala de diagnostic, dar atitudinea doctorului Savitski reflecta atitudinea medicinei oficiale din Rusia fata de medicina populara, fata de intelepciunea ei, acumulata printr-o experienta de secole. Multe dintre terapiile medicale de varf, practicate astazi in Rusia, de mare ecou international, se bazeaza pe metode si remedii ale medicinei populare, apeland chiar la practici "bizare", samanice, cum ar fi de exemplu "vorbirea fara intrerupere", o terapie sonica ancestrala, bazata pe faptul ca anumite sunete ale vorbirii afecteaza profund functiile fiziologice ale corpului omenesc, inclusiv sistemul nervos. Nimic din ceea ce-i poate fi de folos sanatatii nu este refuzat si proscris pe motiv ca nu e "stiintific".
Valorificarea traditiei populare a adus scoala ruseasca de medicina in avantaj. Ca o incununare a celor afirmate pana acum, leacurile pe care vi le oferim in continuare fac parte dintr-o antologie alcatuita de un medic: dr. Pavel Burilov.

Astmul

Se spune ca aceasta boala dureroasa si neplacuta nu poate fi vindecata total. Totusi, vindecatorii rusi s-au ocupat de ea in diferite moduri, obtinand unele ameliorari remarcabile.
De regula, astmaticii erau supusi unui regim vegetarian, carnea si fainoasele fiind total eliminate. Unii permiteau produsele lactate, altii insistau pe vegetale si fructe. Iata cateva remedii simple si tratamente.

Ceai de ghimbir

Infuzia de ghimbir era considerata ca fiind una dintre cele mai bune leacuri. Modul de preparare: se spala, se cojesc si se rad 400 g ghimbir, se pun intr-o sticla de un litru, care se umple apoi cu alcool. Se tine la cald doua saptamani, agitand din cand in cand, pana ce amestecul are culoarea unui ceai slab. Se strecoara prin tifon dublu, storcand bine reziduul. Se lasa o zi sa se depuna sedimentul si se trece infuzia limpede in alta sticla. Se ia de doua ori pe zi cate o lingurita in jumatate de pahar cu apa calda, dupa mese. Folosirea regulata a infuziei aducea adesea o ameliorare radicala si permanenta.

Hrean preparat cu suc de lamaie

Este foarte eficace cand este luat in mod regulat. Se rad aproximativ 250 g hrean proaspat si se pune peste

el sucul a 2-3 lamai, formandu-se un amestec gros care trebuie tinut la rece. Doza: 1/2 lingurita de doua ori pe zi, dimineata si dupa-amiaza. Nu se bea nici un fel de lichid cel putin o jumatate de ora dupa luarea medicamentului. La inceput, pacientul va lacrima puternic dupa luarea dozei, dar aceasta reactie va descreste si apoi va disparea cu totul. Amestecul se poate pastra un timp la rece, pana cand hreanul incepe sa se oxideze. Hreanul trebuie sa fie totdeauna proaspat, niciodata inghetat. O folosire prelungita a leacului dadea cele mai bune rezultate.

Ceai de afine

Toti astmaticii erau sfatuiti sa bea cantitati mari de ceai de afine. Afine uscate si frunze se fierb 10 minute in apa, iar ceaiul rezultat se bea fierbinte si neindulcit, ajungandu-se pana la 10 cesti pe zi. In cazuri usoare, acest ceai aducea o usurare rapida, in cazuri grave, adaugandu-se alte tratamente.

Inhalatie cu ace de pin

Se fierb bine cam 1/2 kg ace si conuri de pin in aproximativ 4 litri de apa si se inhaleaza apoi aburul fierbinte, tinand un prosop deasupra capului. Doua sedinte de 15 minute, in fiecare zi, se spunea ca aduceau ameliorari radicale.

Inhalatie cu cartofi fierti

Inhalatia cu aburul de cartofi fierti (dupa ce se arunca apa) se facea ca si cea de mai sus, durand pana cand cartofii nu mai scoteau abur, dar inhalatia cu ace de pin era socotita mai eficace.

Ceai de frunze de urzica

O lingurita de frunze uscate de urzica se fierbe intr-un pahar cu apa si se bea de 2-5 ori pe zi. Se fierbe in vas smaltuit.

Alte metode: se foloseau baile de mesteacan sau cataplasmele de mustar aplicate pe pulpe si incheieturile mainilor, care usurau atacurile acute de astm.

Eczeme

Bolile de piele pot fi cauzate de o proasta functionare a intregului sistem sau pot avea o natura externa, cauzata de murdarie, iritatie a pielii etc. Chiar si dermatologii specialisti incearca cateva remedii pana cand ajung la rezultatul dorit. Practicienii populari au in arsenalul lor o multime de remedii. O regula generala este de a se feri partea afectata de lumina si soare si de a purta un bandaj cu unsoare sau balsam protector. In cazul unei eczeme umede, este de preferat a se evita apa. Zonele afectate se spala cu decoct de coaja de pin sau stejar. In unele cazuri, acesta poate fi un tratament care duce la vindecarea completa. (Daca este necesara folosirea apei, aceasta trebuie sa fie fiarta si folosita numai foarte fierbinte.) Adesea, afirma practicienii, este necesar un regim prelungit, care in unele cazuri este suficient pentru a vindeca eczema. Se mananca numai vegetale si sucuri de fructe. Se recomanda urmatoarele alifii facute in casa:

Ulei de galbenus de ou

Galbenusurile de la niste oua fierte tari se inteapa cu o sarmulita subtire si se tin deasupra unei flacari de lumanare. La suprafata galbenusurilor vor aparea niste picaturi. Acestea trebuie culese cu grija. Ouale se pot folosi mai departe pentru mancare. Aceste picaturi sunt folosite ca "ulei" pentru ungerea locurilor afectate. Tratamentul s-a dovedit a fi foarte eficient. Se foloseste seara, la culcare.

Balsam din usturoi si miere

Se fierbe usturoiul, se farama si se amesteca cu o cantitate egala de miere. Se aplica pe zona afectata seara, la culcare, apoi pe deasupra se aplica o felie de ceara. Se bandajeaza lejer. Dimineata se indeparteaza cu sapun verde (sap. viridis) sau petrol si se bandajeaza. Tratamentul se repeta si in noaptea urmatoare. Dupa cateva zile rezultatele sunt excelente.

Unsoare din cenusa de pipa

Cenusa de la o pipa este deseori folosita ca un balsam si este foarte eficace impotriva herpesurilor si a eczemelor.

Tratament cu frunze de geranium

Frunzele proaspete de geranium fierte in apa timp de o ora sunt un bun remediu pentru eczeme si herpes. Partea afectata se spala cu apa in care frunzele au fost fierte sau in aceasta apa se inmoaie o bucatica de vata si se tine pe acea parte bolnava.

Remedii pentru uz intern
Pentru eczeme si alte iritatii ale pielii, in Caucaz era folosit sucul de lamaie. Tratamentul se administra astfel: in prima zi se lua, in cateva doze, sucul a 5 lamai. Apoi, in fiecare zi se adaugau 5 lamai, pana cand se ajungea la 25 de lamai. Dupa aceea se descrestea in acelasi fel. Aceasta metoda este foarte eficace. Se poate repeta la nevoie.
Flori de soc (Sambucus) si de coada-soricelului (Achillea millefolium), in proportii egale, se fierb timp de 20 de minute (1 lingura de amestec la un pahar cu apa) si se ia o cana pe zi. Curata eczema si herpesul intr-un timp foarte scurt.
Traducere din limba rusa de Violeta Ciubotaru

Formula AS > Anul 2004 > Numarul 627 > Forma maxima

Leacuri populare din Maramures

Redactia
Farmacia din credentul bunicii . - Leacuri populare din Maramures -. Am avut norocul si bucuria sa cresc in casa bunicii din Maramures, departe de oras, langa o padure uriasa, al carei capat nu l-am vazut nicicand. Bolile copilariei, ranile si accidentele inerente varstei le-am depasit nu cu medicam...

Farmacia din credentul bunicii - Leacuri populare din Maramures -
Am avut norocul si bucuria sa cresc in casa bunicii din Maramures, departe de oras, langa o padure uriasa, al carei capat nu l-am vazut nicicand. Bolile copilariei, ranile si accidentele inerente varstei le-am depasit nu cu medicamente si doctorii de la oras, ci cu leacuri pe care atunci, in vremea copilariei, le cunostea orice femeie. Toate leacurile bunicii s-au dovedit potrivite cu bolile pe care le-am avut si, mai ales, erau apropiate de lumea in care traiam, le cunosteam, imi erau familiare, erau blande, nu dureau ca injectiile de azi. Mai putin, poate, sarea presarata pe juliturile genunchilor vesnic "inceputi". Dar si pentru asta era leac: "Inchide ochii, poruncea Buna, si tine-te strans de scaun!". Ca sa-mi aduc aminte de zilele acelea, a fost suficient sa inchid ochii si sa ma gandesc la curtea Bunii, la vecinele ei, la povestile lor, la ierburile si frunzele care stateau vesnic la uscat, prinse de grinda bucatariei, la "credentul", dulapul de lemn in care traiau in fratie licori colorate de coacaze si de afine, arome de poame uscate, din care se facea compot cand erai slabit dupa vreo boala, uleiul crud de dovleac, de uns pe painea calda, abia scoasa din cuptor si mancata cu frunze de leurda, ca sa creasca pofta de mancare; siropuri groase de muguri de brad, tinute in sticle burtoase cu torti, pentru zilele in care eram ragusita, saculeti cu flori uscate de padure, de pus langa perna, ca sa am somnul dulce, boabe aurii de porumb pentru fiertura cu care se amageau racelile iernii. Si cine stie cate minuni mai erau in pungile de hartie maronie si ce licori in sticlele acelea groase, butucanoase, din care Buna imi dadea sa beau cate un dop, cand i se parea ei ca nu sunt chiar in apele mele ori ca ma uit prea gales. Sunt ani multi de atunci, dar credentul bunicii imi staruie si astazi in amintire, iar leacurile incuiate in el imi sunt si astazi de folosinta asa cum le-am mostenit.

Pentru raguseala
• Se luau 2 galbenusuri proaspete de ou de gaina si se frecau cu 3 linguri de zahar sau miere pana cand se deschideau la culoare si cresteau ca o crema. Cateodata, se punea lapte cald peste galbenusuri.
• Se fierbeau doua maini de flori de tei in lapte. Laptele trebuia sa depaseasca doar cu putin florile. Se fierbeau pana cand scadea laptele la jumatate, apoi se lasa vasul acoperit, ca sa se raceasca. Se strecura laptele si se incalzea si se bea indulcit cu miere.

• Se fierbea laptele proaspat cu unt proaspat. La o cana de lapte se punea o bucata de unt cat o nuca. Cand untul era topit, se amesteca bine cu o lingura de miere si se bea cald, nu fierbinte. Daca nu era unt, se punea untura de gasca sau de porc.
• Se scobea o ridiche neagra de miez, in asa fel incat ramaneau numai peretii ridichii, grosi de cel putin un deget. Se umplea gaura cu miere sau cu zahar si se lasa la intuneric, eventual acoperita cu o oala. Dupa cateva ore, se forma un sirop care se bea de mai multe ori pe zi. Dupa ce se bea siropul, se punea iar zahar in gaura. Se putea folosi asa o ridiche de cel mult 5 ori, apoi se lua alta.

Pentru rani proaspete care sangerau, pentru taieturi si intepaturi
• Se presara rana cu un praf de sare grunjoasa, pentru oprirea hemoragiei si pentru dezinfectare, apoi se punea peste sare o bucata de slanina de porc. Slanina putea sa fie si afumata. Peste slanina se puneau frunze de patlagina lata. Rana se lega apoi strans. Pansamentul acesta se schimba in fiecare dimineata, pana cand rana se inchidea. Dupa aceea, pana la vindecarea totala, se puneau numai slanina si patlagina, nu se mai punea sare sub pansament.

Pentru abcese, rani infectate
• Ziua se puneau peste rana mai multe foi albe de ceapa, coapte in cuptor pana cand se ingalbeneau. Se lega ceapa cu un pansament care s-o tina fixa pe locul afectat. Ceapa ajuta sa se matureze abcesul. Seara, se desfacea pansamentul si se punea in locul cepei o turta facuta din ceapa rasa proaspata, amestecata cu untura si faina alba de grau. Peste aceasta turta se puneau frunze de podbal si apoi se lega cu pansament. Dimineata urmatoare se arunca turta si se punea din nou ceapa coapta. In cel mult 2-3 zile, abcesul ceda si durerile dispareau.
l Se punea pe rana, pe abces, o pruna bistriteana desfacuta, dupa ce i s-a inlaturat samburele. Miezul prunei trebuia sa fie asezat exact peste abces. Peste pruna se punea o bucata de mamaliga calda si apoi se lega strans locul. Se schimba compresa aceasta in fiecare dimineata. Dupa ce se inlatura compresa veche, se spala locul afectat cu aramita (prima tuica, foarte tare, care iese la cazanul de fiert tuica. E atat de tare si de amara, incat nu se bea, se foloseste doar in scopuri medicinale, pentru dezinfectarea unor rani sau pentru ungerea articulatiilor reumatice.)

Pentru reumatism
• Din primavara pana in toamna, in fiecare zi, se urzica incheietura bolnava, seara si dimineata. In timpul iernii, in fiecare seara, bolnavul isi tinea picioarele intr-o oala mare, in care oparea floare de fan. Apa trebuia sa fie cat mai calda, atat cat putea sa suporte omul, iar floarea de fan nu se arunca din oala. Se putea folosi mai multe seri la rand, cu conditia sa fie incalzita de fiecare data. Daca reumatismul afecta incheieturile mainilor, se bagau si mainile in apa aceea sau se punea o compresa calda, din plantele care au fost oparite, si apoi se lega strans, pana dimineata.
• Cei care sufereau de reumatism beau in fiecare primavara suc de mesteacan, pe care-l obtineau taind o crenguta groasa, de cel putin un deget. La locul taierii crengutei legau de mesteacan un pahar si peste noapte se aduna seva din belsug. Batranii beau si seva de stejar si de fag, in cantitate mai mica, cel mult o lingura pe zi, ca sa le sporeasca puterea.

Pentru dureri de cap
• Se puneau pe partea dureroasa a capului frunze de patlagina, varza sau brusture si se legau neaparat cu o carpa de culoare alba.
• Se freca tot obrazul cu ceapa sau cu usturoi, mai ales in zona fruntii, a urechilor si a nasului.
• Batranele se legau la cap cu frunze de nuc si de telina, de cand incepea vara si pana toamna, pentru a se apara de durerile de cap provocate de caldura.

Pentru bronsite
• Se umplea un ciorap mai mare cu sare grunjoasa si se incalzea in cuptor, apoi se punea pe pieptul bolnavului.
• Se incalzea un capac de oala si se infasura intr-un stergar si apoi se punea in zona bronhiilor. Bolnavul trebuia sa stea culcat, bine acoperit, si sa aiba neaparat ciorapi de lana in picioare.

Pentru scaderea febrei
• Se facea masaj pe tot corpul cu otet de mere, apoi bolnavul era acoperit cu un cearceaf inmuiat in otet de mere, iar in picioare i se puneau sosete umplute cu ceapa proaspata, taiata marunt, sau cu cartofi cruzi rasi. Trebuia sa stea acoperit, in pat, cel putin o ora, dupa care procedurile se repetau, daca febra nu scadea. Ceapa si cartofii se schimbau.

Pentru raceala
• Se tineau picioarele in apa fierbinte sarata, pana cand apa aproape ca se racea, apoi bolnavul se baga in pat si se acoperea bine. Isi acoperea si capul cu un sal gros. Din cand in cand, bea cate o gura dintr-o fiertura de hrean ras.

Pentru tuberculoza si silicoza
(boala de care au murit cei mai multi dintre minerii din Maramures)
Bolnavii beau mult lapte de capra, amestecat cu unt sau untura de gasca.
• In loc de apa beau numai ceai de ovaz.
• In fiecare zi, mancau cate doua linguri de hrean amestecat cu miere.
• Mancau multe nuci si alune.

Pentru arsuri
• Locul ars se ungea imediat cu albus de ou sau cu miere de albine.

Pentru calcaie crapate
• Se ungeau seara, dupa spalare, calcaiele cu unt, cu slanina sau cu smantana.
• Se tineau picioarele in lapte cald amestecat cu untura.
• Se legau calcaiele cu frunze de varza unse cu ulei crud, nerafinat.
• Se bagau calcaiele intr-un vas cu urina.

Pentru "rac" (cancer)
• Se bea multa moare de varza si se manca varza acra cat mai multa.
• Se beau ceaiuri din flori de trifoi (alb si rosu) si de rostopasca.
• Din radacina de brusture sau tataneasa uscata si faramitata, amestecata cu ulei sau cu untura, se facea o turta care se punea pe locul afectat.
• Se mancau in fiecare dimineata cate trei catei de usturoi si se bea un paharut de tuica tare, facuta din secara sau porumb.
• Se mestecau cat mai mult mici bucati de propolis si apoi se inghiteau.
• Se puneau pe locul afectat comprese din radacini de rostopasca, tinute in tuica fiarta de doua ori.

Pentru greata, "ciumurleala"
• Se tinea sare grunjoasa in gura si se freca bolnavul cu usturoi la tample si la incheieturile mainilor. Se frecau mainile cu otet.
Otilia Teposu

Leacuri populare rusesti

Redactia

Polipi nazali

Sunt niste tumori glandulare care apar pe mucoasa naso-faringiana, in special la copii. Ei cauzeaza disconfort, impiedica respiratia si afecteaza vocea. Tamaduitorii populari din Rusia si Siberia recomanda bai cu sare (sare Epson), sau ulei de peste ca adaos la regimul alimentar. Si, zilnic, gargara cu apa calda cu sare (o lingura sare la un pahar cu apa calda).

* Sucul de sfecla rosie folosit ca gargara este de asemenea foarte recomandat. Sucul de coacaze, folosit atat ca gargara cat si ca bautura, este foarte eficace in unele cazuri. Frunzele de coacaz sunt, de asemenea, folosite sub forma de infuzie (aproximativ 3 g de frunze uscate la o cantitate de 200 ml apa fiarta. Se bea cald - un pahar de trei ori pe zi inainte de mese).

Alcoolism

O adevarata nenorocire a umanitatii, calamitatea alcoolismului nu este usor de vindecat, distruge atat corpul, cat si psihicul uman, fiind arareori recunoscut ca o boala.

Nicaieri aceasta calamitate nu a avut o mai mare raspandire ca in Rusia. Deoarece alcoolul a fost fabricat si vandut de stat, si pentru ca vanzarea lui reprezenta o parte importanta din bugetul guvernului, bautura a fost totdeauna foarte raspandita si alcoolismul ridicat. Si pentru ca alcoolicii rareori se considerau oameni bolnavi, ei niciodata nu cereau vreun ajutor medicului pentru starea lor. In Siberia, bautul are si azi un remediu considerat radical. Dar a te supune acestui tratament, fie barbat sau femeie, inseamna sa doresti sa fii vindecat. Tratamentul este neplacut si chiar dureros.

Medicatia pentru aceasta cura se bazeaza pe o varietate de muschi de pamant, care era fiert in apa, timp de 20 de minute. Fiertura trebuia bauta de pacient fierbinte si el trebuia sa fie treaz. Dupa ce a baut un pahar plin cu acest lichid, pacientul trebuia sa bea un pahar plin de vodca. Aceasta producea imediat o stare de voma cu dureri. Procedeul era repetat imediat, cu rezultate si mai drastice. In multe cazuri, procedeul se aplica de trei ori. La sfarsitul acestui tratament scurt si violent, pacientul era complet epuizat. De acum incolo, ori de cate ori mai incerca sa bea, reactia sa era aceeasi, chiar dupa ani de la tratamentul initial. Multi spuneau ca s-a format o alergie care tine toata viata si o repulsie impotriva alcoolului sub toate aspectele sale.

Angina pectorala

Medicina populara rusa trata cu succes aceasta boala cu boabe de maces, ce asigurau o vindecare completa, adesea in combinatie cu caprifoi si brancuta de pasune (floarea cucului).

Iata cum se pregateste infuzia de macese: intr-un vas se pun 7 pahare de apa clocotita. Se adauga 7 linguri cu macese (intregi sau sfaramate). Se acopera bine vasul si se inveleste intr-un material care retine caldura, lasand sa se infuzeze compozitia timp de 20-24 de ore. Apoi infuzia se strecoara, storcand macesele. Se pastreaza la rece. Se beau trei pahare pe zi, la mese. In ceai se poate adauga si sirop de macese. Da un gust bun si este o sursa de vitamina C.

In general, infuzia de boabe de maces este recomandata pentru toate bolile de inima. Nu poate cauza nici un rau si, in multe cazuri, s-a dovedit a fi foarte eficace.

In plus, oamenilor cu boli de inima vechi li se recomanda sa urmeze un regim alimentar evitand dulciurile si substantele bogate in amidon. Fumatul trebuie evitat - in special in cazurile de angina pectorala - deoarece nicotina cauzeaza adesea constrictia arterelor. Acelasi lucru cu cafeaua si ceaiul. Infuzia de macese indulcita cu sirop de macese este un inlocuitor excelent.

Practicantii populari recomandau celor care sufereau de angina pectorala sa manance ficat de vita si sa bea sange de bou. Oricum, macesul este singurul remediu considerat ca duce la o vindecare completa.

Formula AS > Anul 2002 > Numarul 507 > Forma maxima

Leacuri seberiene pentru anemia de primavara

Redactia

Anemia de primavara- Leacuri siberiene -. Modul in care se studiaza medicina populara in Rusia este exemplar. Zeci de expeditii stiintifice medicale pleaca anual in Siberia, un adevarat imperiu de plante si leacuri stravechi, aflate inca in stapanirea samanilor. Dincolo de simplitatea si eficienta e...

Anemia de primavara- ***Leacuri siberiene -***

Modul in care se studiaza medicina populara in Rusia este exemplar. Zeci de expeditii stiintifice medicale pleaca anual in Siberia, un adevarat imperiu de plante si leacuri stravechi, aflate inca in stapanirea samanilor. Dincolo de simplitatea si eficienta ei, medicina traditionala siberiana are si un "ingredient" de magie, care face parte din vindecari. Nu omul tamaduieste, ci Dumnezeu.

Metode eficace contra anemiei

Aceste remedii sunt originare din diferite regiuni ale Rusiei si Siberiei si s-au dovedit a fi foarte eficiente.
1. Toti practicienii in medicina populara prescriau un regim bogat de hrana: carne, ficat, galbenus de ou, creier de vitel, lapte, unt, icre si intotdeauna usturoi si ceapa. Fiecare pacient trebuia sa bea cel putin 2 l de lapte cald proaspat pe zi. Daca laptele direct de la sursa nu se gasea, se putea inlocui cu laptele fiert, dar baut cald. Adesea se adauga si putin carbune in lapte.
2. Urmatorul preparat, originar din Urali, era foarte recomandat. Se umple pe trei sferturi un vas emailat cu orz sau ovaz proaspat. Se adauga apoi lapte, de asemenea proaspat, incat sa acopere boabele si putina slanina de porc topita, cam de 1,5 cm grosime. Se acopera vasul si se fierbe la foc mic intr-un cuptor, pana cand boabele devin moi si imbibate. Daca este necesar, se mai adauga lapte. Se bea masa lichida care rezulta, de trei ori pe zi. Doza: 1-2 linguri.
3. Planta cactus numita aloe era considerata ca planta cu proprietati curative deosebite si se folosea la pregatirea multor medicamente. (Aceasta planta nu este recomandata cardiacilor.) Planta a fost folosita in Caucaz si in Asia Centrala. Se mentioneaza ca planta americana agava, numita deseori si aloe, nu are efectele plantei din Caucaz.
Iata trei formule dintre cele mai des folosite: - 4 tulpini de aloe, lasate intr-o sticla cu vin la macerat, cel putin patru zile. Doza: un pahar, de trei ori pe zi. - Acelasi preparat mentionat la punctul (a), dar in locul vinului se intrebuinteaza alcool: patru tulpini la 0,5 l de alcool. Doza: 40 picaturi in apa calda, de trei ori pe zi. - 360 g melasa galbena, 170 g frunza de aloe si 120 g rasina de pin. Se combina dupa cum urmeaza: se taie frunzele de aloe in lungime, se macina rasina sau se bate intr-o piulita si se amesteca cu melasa. Se pune intr-un vas de lut acoperit si se baga in cuptor, la foc incet, timp de 8 ore. Apoi se strecoara. Doza: o lingurita, de trei ori pe zi, cu o ora inainte de masa. Aceasta cantitate este suficienta timp de o luna. Repetati dupa o pauza de o saptamana.
4. Fierul este un lucru esential in toate cazurile de anemie. In Siberia, se recomanda metoda urmatoare: vara, se iau 5-10 cuie de fier (nu din otel), se spala si se infig intr-un mar verde. Marul se mananca dupa 24 de ore. Doza obisnuita este de trei mere pe zi. Iarna se pune intr-un pahar cu apa un cui mare si se lasa 24 de ore. Apoi "apa de fier" va fi bauta. Doza: o lingura, de trei ori pe zi. Se continua tratamentul din acelasi pahar, cuiul se lasa in apa, dar se scutura continutul inainte de a bea. Inainte ca paharul sa se goleasca, se pregateste un altul (dintii se spala dupa fiecare lingura de "apa de fier", pentru a preveni cariile dentare).
5. Se prescrie, de asemenea, si decoct de ovaz si tarate, care se bea in loc de apa, timp de o ora. Se

strecoara, indepartandu-se ovazul si taratele. Se pun 360 g ovaz si tarate amestecate cu 2 l de apa. Se indulceste continutul cu miere.
6. "Calcifierea" - este un procedeu recomandat in toate cazurile de tuberculoza si anemie.
Pregatirea medicamentului: se pun 10 oua crude (cu coaja) intr-un borcan. Ouale se acopera apoi cu suc de lamaie. Se asteapta pana cand coaja oului se dizolva complet - in aproximativ doua saptamani. Se adauga 360 g de miere si un pahar de coniac (de struguri). Se amesteca bine. Se pastreaza la loc rece si intunecos. Doza: un paharel de 2-3 ori pe zi, inainte de masa.
7. Un preparat vechi siberian: se amesteca in cantitati egale hrean (preferabil negru), morcovi si suc de sfecla cu miere, se pun intr-o sticla si se ingroapa in pamant 13 zile. Doza: un pahar, de trei ori pe zi, inainte de masa. Se scutura inainte de intrebuintare.
8. Un remediu rusesc foarte vechi pentru tuberculoza, care s-a dovedit a fi foarte eficace si in anemie (chiar si persoanele carora le este greata trebuie sa il ia): in fiecare dimineata, se bea o jumatate de pahar din urina unui copil (baiat) sanatos. Copilul sa aiba sub 8 ani.
9. Se iau 350 g de untura de porc si se amesteca cu 6 mere mari, taiate bucatele. Se pun la cuptor si se lasa sa se topeasca, fara insa a le arde. Intre timp, se amesteca 12 galbenusuri crude cu un pahar de zahar, pana cand se fac o spuma alba. Se adauga 350 g de ciocolata rasa. Se separa merele de grasime prin strecurare. Merele se amesteca cu galbenusurile de ou si ciocolata si se pastreaza la rece. Se unge pe paine si se mananca in fiecare dimineata, dupa care se bea lapte cald. In cazurile in care alte metode nu au dat rezultate, aceasta reteta are un efect de inviorare imediat.
10. In cazurile de tuberculoza si anemie sunt recomandate compoturile de mure si frasin.
Formula siberiana "Energie"
Este un preparat mai sofisticat, apreciat in mod deosebit de practicienii medicinei populare, pentru a combate oboseala, scaderea energiei si semnele de debilitate senila.
Cele mai bune formule, care au dat rezultate deosebite, sunt mentionate mai jos: 4 catei mici de usturoi, bine pisati; 4 cepe proaspete de marime obisnuita se dau prin masina de tocat carne, pastrand sucul; 150 g ovaz, tratat la fel ca mai sus; 40 g radacina de valeriana (Valeriana Officinalis), rasa marunt. Acestea toate se amesteca cu 700 g miere si se fierb la foc mic, pana cand intreaga masa are consistenta unei creme subtiri. Preparatul se pastreaza pe o farfurie si se lasa sa se raceasca. Apoi se taie in bucatele si se pastreaza la rece. Doza: 3-6 bucati/zi (o bucata are in jur de 2-3 cm), inainte de masa.

Doua remedii simple pentru persoanele varstnice
Urmatoarele medicatii au fost prescrise batranilor suferinzi de debilitate generala, de pierderea energiei si a poftei de mancare, de deficiente respiratorii si o serie de alte afectiuni. Originare din regiuni diferite - unul din Siberia, celalalt din Ucraina -, aceste doua remedii se bazeaza pe puterea extraordinara, curativa, a usturoiului.

Usturoi cu ceapa si miere
A fost prescris de practicieni persoanelor in ultimul stadiu de senilitate, celor practic imobilizati de debilitate generala, angina pectorala, deficiente cronice ale aparatului respirator, lipsa totala de energie. Preparatul este simplu si eficace: 100 g usturoi, 150 g ceapa, 350 g miere, 2 linguri otet (preferabil de mere). Usturoiul si ceapa se dau printr-o razatoare fina, apoi se adauga otetul. Se lasa la loc cald 24 de ore. Apoi mierea se incalzeste la foc mic, pana ajunge la punctul de fierbere, amestecandu-se incontinuu. Usturoiul, ceapa si otetul se amesteca cu mierea fierbinte si se lasa apoi sa se "coaca" la loc cald, timp de 7 zile. Se strecoara printr-o sita deasa, apoi amestecul se poate folosi. Doza: 4 lingurite luate una dupa alta, o data pe zi. Tratamentul se continua fara sa se intrerupa nici o singura zi. Are un efect cumulativ de energie exceptional.

Elixir ucrainean

Acest remediu este intrebuintat in provinciile Kiev si Knarkov din Ucraina, de peste 500 de ani si a fost (si mai este inca) un adevarat "elixir al tineretii". Se recomanda in special cand "bolile batranetii" erau combinate cu obezitatea: 350 g usturoi bine pisat se amesteca cu sucul a 24 de lamai (fara seminte). Se lasa 24 de ore intr-un borcan acoperit cu tifon. Se scutura bine inainte de intrebuintare. Doza: o lingurita seara, cu o jumatate de pahar de apa calda. In zece zile, apare o imbunatatire a tonusului intregului organism. Acest medicament poate fi folosit si de tinerii care se plang de lipsa de energie, hipotensiune sau se simt obositi cand fac efort.

Tonic de hrean
Acesta este recomandat pentru lipsa de energie, oboseala generala si pierderea poftei de mancare. Se ia o lingurita de hrean proaspat, ras, urmat de un paharel de apa calda (fiarta), de la 5 la 10 ori pe zi, intre mese. Durata este de cateva zile in sir. Este un tonic si un bun acumulator de energie. Tratamentul se poate repeta si 2-3 luni, daca este necesar.

Tonic de cartofi cruzi
Este recomandat tuturor persoanelor in varsta - peste 50 de ani - ca un preventiv al arterosclerozei. Un cartof crud de marime obisnuita, spalat si curatat, se rade marunt. Atat sucul, cat si masa rezultata prin radere se ia in fiecare dimineata, inainte de masa, pe stomacul gol.

Tonic de usturoi
Recomandat tuturor persoanelor in varsta, mai ales daca prezinta semne de arteroscleroza. Acest tonic se prepara dupa cum urmeaza: umpleti o sticla de 0,5 l cu usturoi pisat si adaugati apoi alcool. Pastrati preparatul timp de doua saptamani la caldura, apoi strecurati-l. Doza: o data pe zi, inainte de masa, incepand cu 2 picaturi si adaugand in fiecare zi cate o picatura, pana se ajunge la 25 de picaturi. Apoi micsorati doza, descrescand in fiecare zi cate o picatura, pana cand se ajunge la 0 picaturi. Rezultatele sunt extraordinare, daca tratamentul se face de doua ori pe an.**Rodica Demian**

Formula AS > Anul 2004 > Numarul 638 > Forma maxima

Leacuri populare din Piatra Craiului

Otilia Teposu
La poalele Muntilor Piatra Craiului, in satul Sirnea, viata oamenilor se ordoneaza dupa alte legi decat a celor din campie. Izolati intre culmile inalte de piatra, prizonieri ai iernilor care tin din octombrie si adesea pana in mai, sirnenii au invatat sa-si aiba grija de sanatate, cu leacuri care le sunt la indemana: ierburi si flori de munte, fan parfumat, oua de gaina, lapte si seu. Nu putini sunt cei care au ajuns la varste inaintate; Milu Burlacului sau Nita al Oancii, de exemplu, au fost activi cu mult peste suta de ani. Si nimeni nu se mai mira azi, cand pe cararile ce suie piezis pe dealuri, gospodari de saptezeci-optzeci de ani cara cu spinarea malaiul si sarea pentru animale sau painea care vine la magazinul din centrul satului, doar de doua ori pe saptamana. Ca pe niste furnici neobosite, ii vezi urcand si coborand dealurile, prin aerul tare, mereu incarcati, fie vara, fie iarna, dimineata sau seara. Mandri si orgoliosi, aprigi in disputele duminicale cand, dupa ce ies de la biserica, fac un popas la crasma lui Cusor, eu cred ca pentru sirneni viata, cu toate ale ei, necazuri, boala, bucurii, are un singur anotimp: acela al muncii. Si cand e vorba de munca, cine mai are vreme de boala?

Pentru dureri de cap
▪ Se ia un cartof mai mare, se curata si se taie apoi in rondele groase de 3-4 mm. Rondelele se pun pe frunte si in zona tamplelor si se leaga cu o basma cat mai strans. Se schimba rondelele dupa cateva ore. Se

tin si noaptea, in cazul durerilor puternice.
▪ Se inmoaie o basma in zer proaspat si se pune pe frunte.
▪ Se freaca mainile bolnavului bine, bine, de catre o alta persoana, mai ales la incheieturi.

Pentru cucuie, lovituri in zona capului
Imediat dupa lovire, se tine apasat pe locul afectat o lingura rece sau lama unui cutit. Cand lingura sau cutitul se incalzesc, se schimba cu altele reci.

Pentru raceala, usturimi si dureri de gat, raguseala
▪ Se bea sirop din muguri si conuri de brad, amestecat cu miere. Siropul se prepara astfel: se pune intr-o oala de lut un strat de conuri de brad verzi, deasupra se pune miere de albine sau zahar. Peste miere se aseaza un strat de muguri de brad si deasupra lor se pune iar miere. Procedeul se repeta pana cand se umple oala. Apoi se inchide bine cu un capac. Se leaga o carpa peste capac, pentru ca acesta sa nu se miste deloc. Oala astfel pregatita se ingroapa in gradina, intr-un loc curat, si se lasa sase saptamani in pamant. Cand se scoate, se storc mugurii si conurile bine si siropul se strecoara in sticle curate. Se bea din acest sirop cate o lingura de mai multe ori pe zi. Dupa aceea, nu se mananca nimic doua ore.
▪ Se pun conuri de pin in rachiu si se lasa la intuneric cateva saptamani. Se bea cate o gura, atunci cand apar dureri de gat si raguseli.
▪ Se sparg doua oua si se aleg galbenusurile. Se freaca bine cu 4 linguri de zahar sau miere, pana cand se formeaza o spuma albicioasa. Se mananca toata crema obtinuta, dupa care se bea o cana de lapte fierbinte. Laptele se poate turna si peste spuma de galbenusuri si apoi se bea cat mai cald.
▪ Se bea lapte cald, in care s-a topit un bulgare cat o nuca de unt proaspat.
▪ Se unge gatul bolnavului cu gaz, de doua ori pe zi. Nu se bea si nu se mananca dupa aceea timp de o ora.

Pentru insomnie
Se mananca seara paine cu ceapa si se bea dupa aceea lapte cald cu miere.

Pentru a scapa de sughit
▪ Se bea repede, fara intrerupere, o cana mare de apa rece, in care s-a dizolvat fie zahar, fie sare.
▪ Cel care sughite mult trebuie sa fie speriat de cineva si sughitul se opreste.
▪ Ca sa scapi de sughit trebuie sa-ti tii respiratia cat mai mult si apoi sa bei apa in care ai pus o lingura de otet.

Pentru hemoragii nazale
Cel caruia ii curge sange din nas trebuie sa stea culcat pe spate, cu mana stanga ridicata.

Pentru tratarea ranilor
Se spala rana cu ceai de cretisoara, de mai multe ori pe zi, apoi se unge cu untura de porc sau seu de oaie, amestecate bine cu sare.

Contra arsurilor
Se amesteca o bucata de unt de casa sau seu topit cu un galbenus de ou. Se aplica pe rana si se acopera cu un tifon. Un albus batut spuma are acelasi efect.

Pentru conjunctivita
Se ia miez de paine neagra, putin lapte cald si un galbenus de ou. Se amesteca toate pana se obtine o pasta. Se aplica pe pleoapele inchise, un sfert de ora. Procedeul se repeta din doua in doua ore.

Pentru improspatarea tenului, pentru "lucierea" obrazului
Se unge fata cu smantana proaspata sau cu spuma de lapte, de doua ori pe zi. Dupa o jumatate de ora, se spala cu apa rece.

Pentru raceli
Se tin picioarele in apa calda, cel putin o jumatate de ora, apoi se sterg, frecandu-se energic cu un prosop aspru, si se iau ciorapi de lana. Bolnavul se baga in pat si se acopera bine.

Pentru raceli si dureri de piept (laringita)
Se incalzeste praporul de la oaie sau miel pe un capac pus peste o oala in care fierbe apa. Dupa ce s-a incalzit, se intinde pe pieptul bolnavului si apoi se acopera cu o panza, peste care se pune o haina mai groasa de lana. Bolnavul sta culcat, bine acoperit, si trebuie sa bea in acest timp mult ceai de soc, ca sa transpire.

Contra bronsitelor
Se ia o ridiche neagra cat mai iute, se curata de coaja si se da pe razatoarea mica. Se pune intr-un borcan, se acopera cu un strat de miere si se lasa la macerat vreme de 15 zile. Vasul se inchide ermetic. Se iau 3-6 linguri pe zi, pentru fluidificarea secretiei.

Pentru reumatism
▪ Se leaga incheietura dureroasa cu o panza inmuiata in gaz (petrol) curat (dublu rafinat). Daca durerile nu se micsoreaza, se amesteca gaz cu sare si se pune pe locul dureros, sub cataplasma. Bolnavul e bine sa poarte haine de lana, si nu din materiale supraelastice. Sunt contraindicate si cizmele de cauciuc.
▪ Se bat locurile afectate de reumatism cu urzici, cat tine vara. Cu cat mai multe batai cu urzici vor fi, cu atata va trece mai bine iarna pentru cel bolnav de reumatism.
▪ Se pune intr-un lighean, pana la jumatate, floare de fan. Se toarna apa calda peste ea si bolnavul tine in aceasta apa, cat este calda, picioarele sau mainile afectate de reumatism. Se fac asemenea bai partiale cat mai multe, mai ales seara, si apoi bolnavul se baga in pat la caldura. A doua zi, apa cu floare de fan se reincalzeste. Se poate reincalzi astfel de 3-4 ori si apoi se arunca si se inlocuieste cu alta floare de fan.
▪ Daca durerile sunt mari, se fac cataplasme cu flori de fan care se aplica pe locul dureros in timpul noptii, sub o legatura de lana.
▪ Se pot face bai generale cu apa calda, in care s-a pus floare de fan, dar cei care sufera de boli de inima n-au voie sa stea prea mult in apa.
▪ Se pun ardei iuti taiati intr-o sticla si se toarna peste ei rachiu. Se lasa la soare o saptamana si apoi se poate folosi rachiul strecurat pentru masarea locurilor dureroase.
▪ Se fierb doi catei de usturoi intr-un ibric cu lapte. Se strecoara si se bea laptele de doua ori pe zi, dimineata si seara. La fel de buna este si inghitirea unui catel de usturoi, dimineata, pe stomacul gol, vreme de cateva saptamani. Locurile dureroase se freaca cu usturoi pisat, amestecat cu untdelemn, pana se obtine o pasta.

Formula AS > Anul 2008 > Numarul 833 > Leacuri populare

Leacuri populare rusesti

Redactia
Remedii ginecologice

LEUCOREEA
Este o scurgere anormala, sub forma de substanta vascoasa, alba. Nu este nici periculoasa, nici infectioasa, dar oricum, este neplacuta. (Poate fi si un semn de pericol daca culoarea acesteia este de un gri galbui, sau daca are semne de sange. Atunci trebuie consultat un specialist.) In Rusia si Siberia, erau folosite urmatoarele metode:

* Spalaturi cu "ceai" cald de coji de stejar, de doua ori pe zi. La un pahar de apa se pune o lingurita plina cu coji de stejar. Se fierbe 3 minute. Ceaiul este strecurat si apoi se foloseste pentru instilatii vaginale.
* Spalaturi vaginale cu violete uscate. O mana de flori se oparesc cu un litru de apa. Se lasa sa se infuzeze timp de 20 de minute. Se fac spalaturi zilnice. Printre altele, florile de violete (Viola Adorata) previn cancerul uterin.
In Siberia erau prescrise si urmatoarele ceaiuri:
* Infuzie de perivinca (Vinca major sau vinca rosea): 3 lingurite de planta uscata (pudra) se oparesc cu un pahar de apa. Se acopera 15 minute si se strecoara. Doza: un paharel pe zi.
* Suc de dracila proaspata. Doza: un paharel de suc pe zi.
* Decoct de coada-soricelului (Alchillea millefolium). Se pune o lingura de planta la o cana de apa. Se fierbe 20 de minute. Doza: 2-3 cesti pe zi.
* Flori de salcam alb. Medicina populara recomanda mestecatul si inghititul lor. Opresc leucoreea.
Pe timpul oricarui tratament, activitatile sexuale sunt interzise. De asemenea, sunt interzise remediile pe baza de aloe. Planta nu este recomandata in timpul sarcinii sau cand exista dereglari ale organelor sexuale.

ANOMALII MENSTRUALE
Orice neregularitate a ciclului menstrual poate fi un semn al unei proaste functionari a organelor genitale, de aceea consultarea imediata a unui medic este necesara.
Iata cateva remedii cu care medicina populara rusa isi rezolva problemele.
Pentru menstruatii prelungite si dureroase
* Cornul de secara (Claviceps purpurea). Iata modul de preparare: la 30 grame de corn de secara se pun 45 grame alcool si se lasa 7 zile la macerat. Doza: se iau 10 picaturi de tinctura intr-un paharut cu apa calda, de doua ori pe zi, dimineata si seara. Daca aceasta nu da rezultate, doza se dubleaza in urmatoarele zile, pana cand isi face efectul. Se pot folosi pana la 60 de picaturi.
* Ceai de coada-calului. O lingura de planta uscata se opareste cu un ibric cu apa fiarta. Se lasa 10 minute la infuzat. Nu se mai bea altceva pe durata zilei.
Pentru intarzieri menstruale sau menstruatii insuficiente
* Se bea infuzie de musetel 2 pahare odata.
* Se face o baie fierbinte la picioare, in care se adauga o ceasca de sare si 2-3 cesti de cenusa din lemn. Se sta 15 minute. Apoi clatiti picioarele, le stergeti si puneti comprese cu mustar in ciorapi.
* Drojdie de bere amestecata in cantitati egale cu lapte proaspat. Se bea dimineata, inainte de masa, un pahar.

STERILITATE
Imposibilitatea de a ramane gravida se bazeaza pe mai multi factori, deseori incluzandu-se si sterilitatea sotului. Aceasta conditie se poate remedia cautand cauzele care au determinat-o. Se cere o consultatie amanuntita a sotului, cat si a sotiei.
Interesant de mentionat este faptul ca multi practicieni rusi afirma ca sterilitatea este un efect al hranei necorespunzatoare. Se afirma, de asemenea, ca intestinul gros se astupa din aceasta cauza cu fecale, iar posibilitatea femeii de a ramane gravida scade.
Iata doua remedii pe baza de plante impotriva sterilitatii:

* Infuzie de seminte de patlagina (Plantago lanceolata). Se beau 3 cani pe zi. Ceaiul se obtine prin fierberea unei lingurite de seminte vreme de 3 minute, intr-un ibric de apa.
Unii practicieni yakuti sugerau oricat de ciudat ni s-ar parea masaje anale. Interesant de notat faptul ca in America se vand asa-numitele "dilatatoare" rectale, care sunt prescrise atat pentru barbatii impotenti, cat si pentru femeile sterile. Acestea se vand in farmacii.

SARCINA
Pe timpul sarcinii, toate femeile sunt sfatuite sa nu ridice greutati, sa renunte la alcool si tutun, sa nu-si retina urina, sa nu duca o viata sedentara, sa nu aiba relatii sexuale in ultimele 4 luni.
Sunt sfatuite, de asemenea, sa nu duca mainile la fata cand sunt inspaimantate de ceva, sa nu se uite la persoane deprimate, cocosate, sa agate poze cu peisaje frumoase in dormitor, sa nu asculte povesti de groaza. Asemenea actiuni ar putea afecta copilul.

Formula AS > Anul 2008 > Numarul 828 > Medicina naturii

Leacuri populare rusesti

Gilda Fildan
Remedii naturale pentru bolile activate de canicula: dizenterie, guta, hemoroizi

DIZENTERIE
Ia adeseori proportii epidemice, mai ales in timpul verii, ca urmare a consumului de fructe nespalate, alimente fermentate, apa din surse infectate. Este o maladie bacteriana sau parazitara, care se manifesta prin diaree puternica. Foarte frecventa in zonele rurale, ea se tamaduieste cu leacuri populare verificate de generatii intregi de vindecatori. In Siberia, cand dizenteria lua proportii, erau folosite urmatoarele metode:
* Terapia cu mere. Se incepe cu o clisma cu infuzie de musetel si un post complet de 24 de ore. Apoi, in decursul urmatoarelor 24 de ore, pacientului i se administreaza, la fiecare 4 ore, 2 mere curatate de coaja si date prin razatoare. In total, 12 mere. Nu se consuma nici un alt fel de aliment. La nevoie, se repeta cura inca 24 de ore. Dar repetarea a fost rareori necesara.
* Permanganat de potasiu. Un bun remediu in vindecarea dizenteriei era o solutie slaba de permanganat de potasiu. Practicienii populari aveau intotdeauna un stoc la indemana. Solutia indicata avea culoarea roz aprins (nu rosie sau violeta) si se obtinea prin 1-2 cristale mici, puse intr-un pahar cu apa calda.
Doza: 2 pahare pe zi, dimineata si seara. In acelasi timp, se recomanda si o clisma cu aceeasi solutie.
Deseori, se ajungea la rezultate bune dupa 2-3 zile.
Un lucru important era dizolvarea completa a cristalelor, solutia fiind strecurata printr-un tifon.
* Ciresata. Un sfert de kilogram de cirese proaspete se puneau in 3/4 litri vin rosu, pastrat la loc cald sau la soare, cel putin 2 zile.
Doza: un pahar mic de vin, de trei ori pe zi. (Doza pentru copii era de un degetar.) Acesta era considerat un excelent medicament profilactic in timpul epidemiei.
* Apa calda cu sare. Intr-un pahar cu apa calda se punea o lingura de sare. Se amesteca pana la dizolvarea completa. Bolnavul lua o lingura de solutie, apoi nu mai manca si nu mai bea nimic, 24 de ore. (Cristalele nedizolvate se asezau la fundul paharului.) O zi de tratament era deseori suficienta. Mii de soldati rusi au fost tratati astfel, in timpul primului razboi mondial (1914-1918).
* Paine neagra prajita si prefacuta in scrum. Se pune o lingurita de scrum intr-un pahar de vin rosu, o data pe zi. Se repeta cura daca mai este necesar.

GUTA
Este o afectiune dureroasa, de natura reumatica, deseori ereditara. Este agravata de consumarea alcoolului

si a hranei necorespunzatoare, de temperaturile ridicate din timpul verii. Durerea este resimtita in special la degetele mari de la picioare, dar si in gambe.
* Dieta alimentara. O hrana corespunzatoare este lucrul cel mai important. Alcoolul, in special cel provenit din struguri, trebuie exclus, precum si condimentele.
Fasolea, spanacul, macrisul trebuie si ele eliminate, zaharul se inlocuieste cu mierea, iar carnea, grasimea si alimentele bogate in amidon trebuie evitate complet. Se recomanda doar carnea de vaca fiarta. Este interzis consumul carnii de vitel, miel si porc, ca si ficatul, inima, rinichii. Orice aliment care provoaca aciditate in urina trebuie evitat.
Sunt recomandate produsele lactate, in special laptele batut si iaurtul, precum si fructele si legumele radacinoase ca: morcovi, sfecla si napi. Cartofii trebuie evitati. Se recomanda consumarea agriselor, capsunilor si lamailor.
* Terapia cu intepaturi de albine. In Rusia, era considerata ca metoda de exceptie. Acum se aplica in toata lumea, inclusiv in Romania.
* Alifie de unt. Untul proaspat este amestecat pe un foc slab. Cand incepe sa fiarba, se indeparteaza de pe foc, se ia spuma si se adauga o cantitate egala de vin. Lasati apoi compozitia sa scada. Ceea ce ramane este cea mai buna alifie pentru guta. Se aplica pe partea afectata.
* Infuzie cu floarea-soarelui. Tulpina si frunzele florii-soarelui se oparesc cu vodca clocotita. Vodca nu trebuie sa fie tare. Se dilueaza cu apa calda, cam la taria de 20 de grade. Se pun comprese in timpul noptii.
* Pudra din frunze de mac. Frunzele de mac uscate sunt pisate si aplicate pe comprese umede, in regiunea afectata. Se leaga usor. Numai frunzele de mac salbatic (care produc opium) sunt folosite. Nicidecum cele de mac de gradina, cultivat.
* Remedii vechi, siberiene. Toti bolnavii de guta sunt sfatuiti sa poarte ciorapi de lana inmuiati in solutie de ceapa. Se pun 6-8 felii de ceapa taiata, la 3-4 litri de apa. Se fierbe timp de 30 de minute. Se strecoara si in aceasta apa se inmoaie ciorapii, fara a fi apoi clatiti. Ciorapii trebuie sa fie curati. Se spala si se clatesc in mod normal, apoi se introduc in preparatul mentionat mai sus pentru 10 minute si se usuca fara a mai fi clatiti. Tratamentul a dat rezultate neasteptate.

HEMOROIZI
Transpiratia, caldurile ridicate, circulatia periferica deficitara activeaza hemoroizii, transformandu-i intr-una din cele mai nesuferite boli estivale.
Totusi, in Rusia si Siberia, practicienii populari o puteau combate cu usurinta, nu prin metode chirurgicale, iar rezultatele erau foarte bune. Ca o prima masura, toti cei care sufereau de hemoroizi erau pusi sa tina un regim permanent, excluzand in totalitate bauturile alcoolice. Regimul consta in cartofi, morcovi, conopida, orez. In cantitati moderate, erau permise carnea de pui si pestele. In loc de ceai, pacientilor li se dadea sa bea un decoct de frunze de siminic, 2-4 cani pe zi, cu miere in loc de zahar. Aceasta pentru a preveni constipatia.
* Un vechi remediu folosit in Urali: ceai de lumanarica. O lingura de flori uscate de lumanarica (se gasesc la Plafar) sunt introduse in apa fierbinte, apoi fierte, timp de 10 minute. Se strecoara si se bea ceaiul cald, de 2-4 ori pe zi. (Se indulceste cu miere, niciodata zahar sau zaharina, care dau constipatie.) Sangerarea dispare, de obicei, in 2-5 zile, iar boala in 10-15 zile. Acest procedeu are un efect total, chiar si in cazurile avansate.
* Remediu pe baza de morcovi. Morcovii cruzi, dati prin razatoare, luati in cantitati considerabile la fiecare masa, vindeca si hemoroizii mai persistenti. Morcovii se pot insoti cu un pahar de decoct de stevie. Se ia seara, la culcare, foarte fierbinte.
Doza: o lingura de stevie uscata la un pahar cu apa, fiarta 10-15 minute.
* Tuica de roscove. 150 g roscove (Serata Siliquia) rase bine, introduse intr-un litru de tuica (sau alcool de 40gr.), se lasa la macerat la loc cald, cel putin 10 zile.

Doza: 1 paharel mic, de doua ori pe zi, inainte de masa. (Nu se mai consuma alt alcool.)
* Remediu siberian cu frasin. Suc proaspat de frunze de frasin, luat de trei ori pe zi, intr-un pahar mic, indulcit cu miere si urmat de un pahar cu apa calda. Se spune ca aduce o usurare. Dar pentru a se ajunge la rezultate, cura este de mai lunga durata.
* Alifie siberiana. Foarte obisnuita in estul Siberiei, aceasta alifie este originara din China, unde se foloseste de mai multe secole.
Se prepara astfel: 2 parti de camfor, 1 1/2 parti de sulfat de fier se amesteca cu maduva proaspata din sira spinarii porcului si se freaca foarte bine. Preparatul se pastreaza la rece si se aplica o data pe zi, in special noaptea. Hemoroizii dispar rapid si definitiv, dar activitatile sexuale, alcoolul si efortul fizic trebuiesc reduse total pana la vindecarea deplina. Siberienii considerau acest tratament ca fiind foarte eficace, vindecarea producandu-se foarte curand.
* Terapie cu frunza de salcie tremuratoare. Se poate folosi numai vara, deoarece necesita frunze proaspete. Acestea se aplica pe hemoroizi in partea externa, cand pacientul este intins pe burta, si se pastreaza doua ore. Frunzele sunt apoi indepartate, iar partea afectata se spala cu apa rece. Tratamentul se aplica de 2-3 ori pe zi.
* Supozitoare din cartofi: se taie cartoful in bucati mici, sub forma de supozitoare, si se introduc in anus. Se pastreaza toata ziua.
* Bai de aburi anale. Acest tratament cere un echipament simplu, iar vindecarea se face complet, chiar in cazul unor hemoroizi interni sau externi deja cronicizati. Se foloseste o oala larga sau o galeata mica, acoperita cu un capac din lemn, in care se face un orificiu de 5-6 cm diametru. Se fierb 2 galeti de apa in care se adauga 150 g alaun. Apa se toarna treptat in oala sau galeata, peste care se aseaza placa din lemn. Pacientul se va aseza cu anusul deasupra deschizaturii din scandura. Tratamentul se continua atata timp cat aburul este prezent aproximativ 30 de minute. Orificiul anal se unge apoi cu vaselina, inauntru si in exterior. Inaintea acestui tratament, orificiul anal se spala bine, se sterge, iar pacientul consuma un ceai laxativ. Acest tratament nu se repeta mai mult de o data pe saptamana. Trei proceduri vindeca si cea mai grava stare.
O alta metoda alternativa a terapiei amintite mai sus. In loc de apa cu alaun, se folosesc 2 litri de lapte, in care se pun patru cepe mari, necuratate. Se foloseste un recipient de ceramica (lut) si se acopera bine, dupa care vasul se pune intr-un cuptor, timp de o ora. Apoi laptele si cepele se vor varsa in oala special pregatita, acoperita cu o placa de lemn, asa cum a fost descris anterior, iar pacientul va proceda ca si pentru tratamentul cu alaun. Aceste tratamente se pot administra din trei in trei zile. Patru astfel de cure pot produce rezultate satisfacatoare. Dupa fiecare se foloseste laxativul din plante si vaselina, ca si la tratamentul cu alaun.
* Tratament cu fum. Pe fundul unei galeti din tabla, se pune o caramida foarte fierbinte, apoi funii uscate de usturoi. Caramida trebuie sa fie suficient de fierbinte, incat sa poata face fum. Sunt suficiente 4 tratamente pentru o vindecare rapida.
Reguli generale. Toti suferinzii de hemoroizi trebuie sa se fereasca de constipatie. Nu se foloseste hartie igienica. In cazurile mai putin grave, se va folosi un burete imbibat cu apa rece, care produce deseori vindecarea. Alcoolul si actele sexuale (in special pentru barbati) trebuie evitate. In multe cazuri, un regim bogat in fructe si legume (in special sub forma de sucuri) vindeca boala in decursul a doua sau trei saptamani.

Formula AS > Anul 2008 > Numarul 816 > Medicina naturii

Leacuri populare din Franta

Adina Bran

Medicina populara are o mare traditie in Franta. Mai ales in satele de munte din Pirinei si in lavanderiile din Provence s-au pastrat o multime de retete de vindecare cu plante, care se bucura si astazi de trecere. Mai toleranti decat vecinii lor din spatiul comunitatii europene, francezii le permit vindecatorilor populari sa-si desfaca produsele in piete si pe margini de drum. Asa cum le permit si fermierilor sa-si vanda vinul si branza in fata casei, spre bucuria milioanelor de turisti. Leacurile pe care vi le supunem atentiei au traversat timpul din generatie in generatie, din om in om si din gura in gura, garantate de filtrul unei experiente seculare. Leacuri fara riscuri si fara frontiere

AEROFAGIE, BALONARI, GAZE INTESTINALE

Carbune vegetal

Se obtine prin calcinarea materiilor organice de origine vegetala. Este un absorbant care fixeaza pe suprafata lui bacteriile si toxinele, dar mai ales gazele intestinale, care sunt eliminate pe cale naturala. Se gaseste la farmacii, sub forma de granule. Preferati-l pe cel brut, romanesc. Se dizolva mai usor si este mai eficient decat cel de import, invelit in pelicule uleioase.

Infuzie de tarhon

Daca dupa ce mancati va doare stomacul sau vi se umfla intestinele, presarati pe toate mancarurile pulbere de tarhon uscat sau, si mai bine, beti dupa masa o infuzie de tarhon. Se infuzeaza o lingurita de planta uscata cu 200 ml apa clocotita, vreme de 10 minute.

Vin de angelica

Intr-un litru de vin rosu natural se pun la macerat 30 g radacina de angelica, un varf de cutit de scortisoara, putina nucsoara rasa si un cuisor aromat. Se astupa sticla si se lasa 7 zile in loc racoros. Se strecoara si se trage din nou in sticla. Efectul sporeste daca se adauga in bautura si 20 g sunatoare sau gentiana.

Ceai de sulfina

In loc de cafea, la sfarsitul mesei beti un ceai preparat dintr-o lingura de sulfina uscata, oparita cu o cana mare de apa. Se infuzeaza scurt si se bea.

BASICI LA PICIOARE

Varza fiarta

Se fierb cateva frunze de varza in lapte, se lasa sa se raceasca, apoi se aplica pe basicile produse de incaltaminte. Durerea trece imediat, iar pana a doua zi, basicile se resorb complet.

BUFEURI DE CALDURA

Ceai de paducel

Suferinta tipica menopauzei, bufeurile cedeaza usor in fata ceaiului de paducel. Se prepara o infuzie dintr-o lingurita de planta oparita cu o cana de apa clocotita. Se lasa 10 minute, apoi se bea. Doza: 2-3 cani pe zi.

Infuzie de salvie

Salvia este planta cel mai des folosita, inca din Antichitate, pentru a rezolva problemele tipice ale menopauzei. Explicatia consta in faptul ca substantele pe care le contine sunt foarte apropiate de hormonii feminini. Se administreaza sub forma de infuzie preparata din o lingura de planta uscata oparita intr-un litru de apa in clocot. Se beau trei cani pe zi.

CONSTIPATIE

Apa rece

Metoda naturala cea mai simpla si eficienta pentru a inlatura constipatia este sa bei dimineata, pe stomacul gol, imediat dupa trezire, un pahar de apa rece. Este un laxativ fara egal.

Flori de porumbar

Cea mai mica neplacere legata de scaun se rezolva cu ajutorul ceaiului de flori de porumbar. Se opareste

o lingurita de planta cu o cana de apa clocotita, vreme de 15 minute. Se bea dimineata, pe stomacul gol, vreme de trei zile.

Sirop de violete

Trei pumni de petale de violete se pun intr-un recipient si se acopera cu apa clocotita. Preparatul se face dimineata, apoi sticla se inchide ermetic si se lasa la macerat pana seara. Se strecoara, presandu-se bine petalele ca sa le iasa esenta. Se pune zahar pudra, de doua ori greutatea lichidului. Se pune pe baie de aburi si se lasa sa se ingroase pana ce seamana cu un sirop. Se pastreaza in vas inchis. Imediat ce aveti probleme cu intestinele, luati 2-3 lingurite pe zi. (Are efect foarte bun si in tuse.)

Mic dejun laxativ

Fierbeti intr-un ibric cu lapte 3-4 smochine taiate in patru plus 12 stafide. Lasati sa se raceasca. Se bea dimineata pe stomacul gol.

Peltea de soc

Mixati doi pumni de boabe de soc. Strecurati si puneti sucul la fiert pe foc foarte mic, pana se ingroasa. Adaugati - cam o treime din cantitate - miere. Se iau doua linguri dimineata, pe stomacul gol. Se pastreaza la frigider.

Supa bunicii

Puneti intr-un litru de apa un pumn de asmatui, un pumn de sfecla rasa, un pumn de salata verde si un pumn de urzici. Dati-le in cateva clocote, sarati-le si adaugati putin unt.

Coaja de portocala

Puneti la fiert coaja unei portocale proaspete, vreme de o jumatate de ora, in 250 ml apa. Aruncati apa si fierbeti-o din nou, 20 de minute, intr-o apa usor indulcita cu zahar (20 g la litru). Scoateti coaja si lasati-o sa se usuce pe un servetel. Mancati-o a doua zi dimineata, pe stomacul gol.

ENUREZIS

Feriga sub cearceaf

Intre saltea si cearceaf se pune un strat de feriga proaspata. Copilul n-o sa mai faca niciodata pipi in pat.

Miere la culcare

Copilul cu enurezis trebuie sa ia seara, inainte de culcare, o lingurita de miere. Calmeaza sistemul nervos si retine apa aflata in exces in organism.

Ulei de nuca

In fiecare seara, dati-i copilului bolnav de enurezis o felie de paine prajita, unsa cu ulei de nuca. O ancheta facuta pe 210 copii intre opt si zece ani arata ca tratamentul s-a soldat cu succes, in proportie de 55%.

HEMOROIZI

Ceapa coapta

Coaceti o ceapa necuratata in cuptor si aplicati-i frunzele, dupa ce s-au racit, pe locul bolnav.

Argila si ceapa

Faceti cataplasme din argila rece (amestecata cu apa) si aplicati-le una sau doua ore, in alternanta cu frunze de varza cruda, zdrobite bine cu ciocanul de snitele.

Decoct de afine

Aplicati comprese impregnate cu decoct de boabe de afine (un pumn de fructe se fierb intr-un litru de apa, pana ce lichidul se reduce la jumatate).

Piciorul-cocosului

In Franta, numele popular al plantei este "buruiana hemoroizilor", ceea ce ii explica de la sine eficienta. Se stoarce sucul plantei in centrifuga sau prin zdrobire cu sticla, se imbiba cu el o compresa si se aplica pe locul dureros. Se administreaza si pe cale interna, preparandu-se un decoct din radacina de piciorul-cocosului. Se pune o lingura de radacina rasa in 200 ml apa rece, de seara pana dimineata. A doua zi se

pune la fiert un minut, apoi se lasa sa se infuzeze 15 ore. Se beau doua cani pe zi.

HIPERTENSIUNE
Ceai de paralute
Folositi flori proaspete de paralute (butonei, seamana cu margaretele, dar sunt foarte mici), o lingura oparita cu o cana de apa. Se lasa la infuzat 10 minute. Se beau doua cani pe zi.
Suc de grapefruit
Beti in fiecare zi un suc preparat din doua grepfruituri bine coapte. Tensiunea coboara la valori normale.
Orez si cartofi
Sunt la baza unui regim anti-hipertensiune, foarte eficient. Includeti-le cat mai frecvent in alimentatia dvs.

IMPOTENTA
Baie stimulatoare
Daca va lipseste ardoarea erotica, puneti-va nadejdea in rozmarin pentru a fi iarasi in forma. Reputat pentru virtutile sale afrodisiace, uleiul de rozmarin isi va face simtite binefacerile, ca adaos in baie. E suficient sa amestecati 20 de picaturi cu o lingura de lapte praf si sa le dizolvati in apa din cada. Stati un sfert de ora, fara sa va spalati cu sapun, pentru ca uleiul aromat sa-si faca efectul.
Infuzie de branca-ursului
Puneti intr-o cana o lingurita de planta (la un loc radacina si frunzele taiate marunt) si turnati deasupra apa clocotita. Lasati sa se infuzeze 10 minute, apoi strecurati. Se beau trei cani pe zi. E foarte eficient, mai ales daca slabiciunea dvs. e legata de oboseala sau de excese de orice fel.
Vin de scortisoara
Puneti la macerat 60 de grame de scortisoara si 30 de grame de vanilie, intr-un litru de vin rosu curat. Dupa 15 zile, strecurati-l si mutati-l in alta sticla. Se bea un pahar la masa de seara.
Vin de telina
Mixati o capatana mare de telina si amestecati piureul obtinut cu 4-5 linguri de zahar pudra. Turnati deasupra un litru de vin alb curat si lasati la macerat doua zile. Se iau 2-3 paharele pe zi.

Formula AS > Anul 2002 > Numarul 501 > Medicina naturista

Leacuri populare rusesti contra durerilor de stomac

Redactia
Leacuri populare rusesti contra durerilor de stomac. Se apropie primavara si suferinzii de boli digestive se gandesc cu groaza la neplacerile care vor reveni: arsuri de stomac, gaze, inflamatii intestinale, crampe, stari de sufocare, dureri. Cotate printre cele mai vechi si eficiente remedii ale nat...

Leacuri populare rusesti contra durerilor de stomac
Se apropie primavara si suferinzii de boli digestive se gandesc cu groaza la neplacerile care vor reveni: arsuri de stomac, gaze, inflamatii intestinale, crampe, stari de sufocare, dureri. Cotate printre cele mai vechi si eficiente remedii ale naturii, leacurile rusesti - care se bucura de o popularitate crescanda in lume - ofera solutii ieftine si rapide de ameliorare a problemelor digestive. Vi le recomandam, urandu-va sa va fie de ajutor.

Ulcerul
Terapie cu cartofi
In toate cazurile de ulcer, cel mai important lucru este regimul alimentar. Hrana trebuie sa fie usoara - piure de vegetale, produse lactate, gris sau orez fiert in lapte. Nu se consuma carne, alimente prajite sau aspre. Totul se consuma fiert. Un regim curativ sunt cartofii - asa cum declara practicienii rusi si

siberieni.
In general, sunt folosite urmatoarele metode:
- Cartofii cruzi, necuratati, bine spalati, se rad si sucul lor se stoarce. Se ia din acest suc, de 2-3 ori pe zi, cate un pahar. In unele cazuri, se poate adauga si putin ulei vegetal.
In cazurile acute, cand se observa sangerari, se face un tratament de 5 zile, dupa cum urmeaza:
- Pacientul nu mai mananca nimic 24 de ore. Se curata bine intestinele cu ajutorul clismei (un amestec de apa calda cu sare). Apoi, pacientul trebuie sa stea la pat. Este hranit numai cu cartofi fierti fara sare, la care se adauga galbenusuri de oua fierte tari. Se iau 4-5 mese pe zi. Nu se adauga unt sau ulei. Amestecul trebuie sa fie pe cat posibil uscat. Pe timpul acestui tratament, lichidele trebuie cat mai mult reduse. Cand pacientului ii este sete, i se da putina apa calda, in care se inmoaie si putina paine de secara. Astfel, se inhiba peristaltismul si se produce constipatia - un lucru important de urmarit in respectivul tratament. Cel mai indicat ar fi tratamentul in care pacientul sa nu aiba nici un scaun in timpul acesta. El trebuie sa fie incurajat sa se abtina sa iasa afara. Dupa doua zile, aceasta senzatie dispare. Dupa cinci zile, pacientului i se face o clisma si, treptat, acesta poate reveni la o alimentatie normala. Nu se iau nici un fel de laxative, iar daca constipatia persista, se mai administreaza clisme cu ulei vegetal, adaugandu-se apa. Activitatea normala intestinala se reface de la sine si nu trebuie grabita cu laxative.

Terapie cu aloe

Aceasta planta este un bun agent medicinal pentru tratarea ulcerului. Cu o jumatate de ora inainte de mesele principale, se mesteca frunze de aloe, sucul se suge, iar fibrele ramase de la frunza se arunca (se scuipa). Urmatorul leac este, de asemenea, foarte eficient - un pahar de suc de aloe (care poate fi strecurat in prealabil) se combina cu 3/4 pahar de miere, precum si cu o cantitate egala de ulei de masline. Acest preparat se pune intr-o sticla si se leaga bine gatul acesteia. Se fierbe la bain-marie (sticla se introduce intr-un vas cu apa care fierbe incet), timp de 3 ore. Se raceste si se pastreaza la loc racoros. Doza - o lingura dimineata, inainte de masa. Se agita sticla inainte de intrebuintare. Acest medicament se pastreaza la frigider (dar sa nu inghete) timp de o saptamana.

Sucul de varza

Sucul de varza proaspata este un excelent medicament pentru ulcer. Se obtine prin maruntirea verzei prin masina de tocat, apoi sucul se strecoara printr-un tifon. Se beau 4-5 pahare pe zi, inainte de masa sau dupa. Nu se consuma alt lichid timp de cel putin o saptamana, dar, daca este necesar, cura cu suc de varza se poate prelungi.

Terapie cu ghimbir

Un amestec de ghimbir cu apa este considerat un bun medicament in tratarea ulcerului. La un litru de apa se pune o lingurita de radacina de ghimbir macinata. Se fierbe timp de 30 de minute, se strecoara si se raceste. Se poate adauga putina miere pentru gust. Se beau 3-4 pahare pe zi, in timpul mesei sau dupa masa. In America, suferinzii de ulcer iau un fel de apa gazoasa cu ghimbir. Rezultatele s-au dovedit a fi foarte bune.

Un bun remediu pe baza de amestec de plante

Urmatorul preparat pe baza de amestec de mai multe plante este recomandat in toate cazurile de ulcere, precum si ca un remediu preventiv. Se ia o cantitate egala (o lingurita) de frunze de menta, gentiana (Gentiana lutea), salvie (Salvia officinalis) si cimbru (Satureja hortensis). Se fierbe amestecul timp de o jumatate de ora intr-un litru de apa. Se raceste, se strecoara si se beau 2 pahare de decoct, de doua ori pe zi, intre mese.

Gastrita

Urmatorul tratament este considerat eficace: se inghit zilnic seminte de mustar cu apa, incepand cu o samanta si mergand progresiv pana la 20 de seminte. Apoi cantitatea descreste cu cate o samanta pe zi. Se repeta tratamentul dupa o saptamana daca este necesar.
Un tratament pentru gastrita cronica: se rad doua mere verzi cu coaja (numai pulpa) si se consuma

imediat. Pacientul nu trebuie sa mai manance nimic 5 ore inainte si 5 ore dupa mancarea merelor. Tratamentul este bine sa fie repetat de patru ori, la interval de o saptamana, reducand la patru ore timpul de abtinere de la mancare si bautura (dupa doua saptamani). Tratamentul provoaca uneori exces de gaze in stomac si este recomandat pacientului un regim adecvat, evitand fructele si legumele crude, varza sub orice forma, axandu-se pe carne si legume fierte.

Colita

Colita este o afectiune obisnuita, o usoara inflamare a intestinului. Cand devine cronica, este suparatoare si necesita un lung tratament. Se recomanda o dieta stricta, din care sunt excluse: carnea, ouale si albuminoidele. Sunt permise lactatele, piureurile de cereale si legumele, mai ales cartofii, cu unt. Se permite si sucul de morcovi (un pahar pe zi). Alimentatia trebuie sa fie abundenta, colita provocand deshidratare.

Tratament - se fac doua clisme. Prima, cu 3-4 pahare de apa calda. Imediat dupa scaunul produs, se face a doua, compusa dintr-un pahar de zeama de orez, amestecata cu 30 g zahar lactic. Aceasta trebuie sa ramana in organism toata noaptea. Faptul ca provoaca gaze in stomac este o reactie normala, neingrijoratoare. Dupa o saptamana de tratament, simptomele de colita dispar, dar este indicat sa se urmeze tratamentul inca o saptamana, apoi sa se ia zahar lactic inca o saptamana (de doua ori pe zi, cate 30 g). Impreuna cu tratamentul de mai sus, se mai prescrie urmatoarea reteta - se pune intr-un ibric o cana de apa si se fierbe 15 minute cu o lingurita din amestecul: salvie uscata (Salvia officinalis) + vinetele (Centaura nigra) + flori de musetel (Matricaria Chamomille). Se strecoara si se ia cate o lingura la 2 ore, in timpul zilei. Tratamentul poate fi continuat dupa nevoie, scazand treptat dozele si marind intervalele dintre ele. Medicatia aceasta este considerata drept cea mai buna in toate tulburarile gastrice si digestive.

Gazele Din Stomac

Putine gaze in stomac sunt necesare pentru digestie, dar marirea volumului lor provoaca disconfort, uneori dureri de cap si chiar palpitatii, aceste simptome putand capata un aspect cronic.

Iata cateva medicatii populare:

- O lingurita de seminte de anason si o lingurita de miere se fierb cu 200 ml apa, timp de 10 minute, se racesc si se strecoara. Doza este de 1-2 linguri pe zi.
- Se pune in toate mancarurile o mica cantitate de pelin pisat - ajuta la diminuarea volumului de gaze.
- Un decoct de pelin pisat sau frunze si miere luate dimineata se spune ca are un efect rapid. Proportiile - aceleasi ca la decoctul de anason de mai sus.
- Se pun seara in apa seminte de patlagina. Peste noapte, se formeaza o masa gelatinoasa. Se ia dimineata o lingura inainte de micul dejun.
- In toate cazurile in care gazele cauzeaza tulburari de respiratie, se recomanda infuzia de frunze de violete. Se pune o lingurita de frunze intr-un pahar de apa calda si se lasa sa se infuzeze timp de 12 ore. Doza: 2 cesti pe zi, inainte sau impreuna cu mancarea. Violetele sunt plante medicinale puternice, atat florile, cat si frunzele, proaspete sau uscate.
- In cazul cand excesul de gaze provoaca colici si palpitatii, o clisma din 6 pahare de apa amestecata cu musetel aduce usurare. Vracii foloseau uneori un pahar de apa cu sapun, care provoca pacientului, dupa ce o bea, o voma puternica, urmata de usurare. I se punea apoi o compresa calda pe abdomen. Metoda cu apa sapunita era utilizata si in caz de presupusa otravire. Se folosea sapun de menaj, care este cel mai inofensiv.
- O lingurita de seminte de marar fierte 15 minute cu o cana de apa. Se strecoara si se bea lichidul fierbinte.
- Se spune ca folosirea regulata a ceaiului de muguri de mesteacan controleaza excesul formarii de gaze in stomac. In lipsa lor, se pot utiliza frunze uscate de eucalipt, dar numai din cand in cand, dimineata, inainte de micul dejun.

- Se recomanda in toate bolile gastro-intestinale supravegherea regimului alimentar, care este de mare importanta.

Arsuri de stomac si ragaieli
Aceste simptome sunt semnele unor tulburari digestive, deci investigatiile trebuie facute in aceasta directie. In cazurile necontrolabile de ragaieli frecvente, practicienii medicinii populare recomanda laptele de capra (3 cesti pe zi, dimineata, la pranz si seara), care se spune ca elimina arsurile si ragaielile. Cei care sufera de frecvente arsuri la stomac trebuie sa isi controleze regimul alimentar, evitand grasimile organice. Sa consume pe zi 3-5 pere proaspete sau uscate, inmuiate in apa, niciodata fierte si, in fiecare dimineata, piure de hrisca.

Scolioza copiilor poate fi prevenita
Un var al meu are scolioza. Sufera enorm si ar da oricat sa-si mai vada o data spatele drept si coloana vertebrala elastica. I se trage de la varsta scolara. Nu cunoaste cauza bolii, dar stie ca, daca un kiropractician ar fi actionat la timp, in copilarie, poate n-ar mai avea parte de suferintele actuale. Astazi, tot mai multi elevi acuza probleme asemanatoare. Vin acasa cu dureri de cap, tarand dupa ei, ca sa fie "la moda", diverse genti si posete. Dupa 13 ani, aproape nici unul nu mai poarta ghiozdan - atat de necesar inca pentru sanatatea spatelui. Dr. Maria Kant din Bucuresti, secondata de fiul sau, dr. Alexandr Pautov, a initiat o colaborare cu unele inspectorate scolare de sector, in vederea cercetarii starii de sanatate a elevilor. In cadrul unui interviu acordat revistei noastre, cunoscutii terapeuti trag un semnal de alarma ce merita luat in seama.
- Ce este, mai exact, scolioza, doamna doctor?
- O deviatie laterala a coloanei vertebrale, la care deseori se adauga rotatia in plan orizontal a corpurilor vertebrale si deformarea accentuata a structurii osoase. Deviatiile pot aparea inca de la nastere si cunosc o accelerata dezvoltare pana la pubertate. E inutil sa descriem cum arata un copil cuprins de aceasta boala; in corpul lui se produc modificari dramatice si dereglari accentuate: deformarea coloanei si a toracelui, scaderea functiei plamanilor si a inimii, prabusirea psihica, uratirea etc. Durerile permanente de cap, irascibilitatea, dereglarea somnului si a concentrarii, oboseala, scaderea memoriei, durerile la maini si la picioare sunt semnele clare ca aceasta boala este pe cale sa se instaleze.
- Cine trebuie sa constate primele simptome?
- Familia si medicul scolii, dar, din pacate, acesta din urma nu mai exista decat la marile unitati scolare (un medic la trei-patru licee).
- Ce recomandari faceti dvs., ca specialisti in kiroterapie si bioenergie?
- Profilaxia bolilor coloanei sa inceapa inca din perioada dezvoltarii fatului. Dupa nastere, copilului trebuie sa i se efectueze un masaj pe spate zilnic, cum faceau bunicile noastre. De la varsta de 4 ani pana la pubertate, mamele sa tina sub observatie starea coloanei copilului, sa aiba grija sa primeasca aportul de calciu necesar. In scoala, pe cat posibil, bancile sa fie inlocuite cu scaune, ca in tarile apusene (observati in filme), spre a se evita sederea prelungita intr-o pozitie conditionata de rigiditatea bancilor. Paturile moi sa fie inlocuite cu paturi tari, mult mai sanatoase. Dintre sporturi, sa nu fie ocolite schiatul pe teren plat, jocul cu mingea, inotul.
- In cabinetul dvs., "Santa Vita", sunt practicate tratamente complexe, atat profilactice, cat si terapeutice. Care sunt acestea?
- In principal, kiroterapia, insotita de reglarea campurilor energetice care, la randul lor, sunt afectate de bolile coloanei. Profilaxia deformatiilor este eficienta mai ales la varste tinere. Cu cat varsta este mai mica, cu atat corectia deformatiilor este mai vizibila. Chiar si strabismul, manifestat la copiii mici, isi are cauza in afectiuni ale coloanei. De asemenea, torticolisul (capul intors pe o parte) si pareza sunt semne care indica, inca din perioada juvenila, un traumatism al coloanei vertebrale. In cabinetul nostru, diagnosticam si tratam toate afectiunile indicate mai sus; oferim inclusiv asistenta profilactica pentru

tinerele mame si pentru parintii elevilor diagnosticati sau nu cu deformatii ale coloanei. Pastrarea sanatatii acesteia va avea efecte benefice asupra intregului organism, pentru tot restul vietii.**Ion Longin Popescu***Cabinetul de kiroterapie "Santa Vita" se afla pe strada Eugen Carada nr. 5-7, (langa Banca Nationala), Bucuresti, tel. 092/35.47.04, 093/82.88.22, 315.72.01*

Formula AS > Anul 2005 > Numarul 663 > Forma maxima

Leacuri populare contra suferintelor primaverii

Redactia

S-au transmis din generatie in generatie, din om in om si din casa in casa, mutandu-se de la sat la oras. Leacurile populare de sanatate n-au frontiere.

Aplicate de sute de ani, verificate tot timpul in practica imediata a vietii, ele reprezinta o uriasa experienta de lupta cu boala, care nu da gres niciodata. Astazi, cand medicina stiintifica, cu toata puterea si stralucirea ei, nu poate sa ofere solutii pentru toate afectiunile sau, uneori, ofera solutii prea dure, leacurile naturale reprezinta o alternativa de exceptie. Pretuite in toata lumea, cercetate si activate ca niciodata pana acum, remediile traditionale au patruns in cabinetele medicale, in spitale si farmacii. Iar intre ele, la loc de frunte se afla stiinta milenara a taranilor din Carpati, mai conservatori cu traditia decat altii, mai convinsi ca in spatele vindecarii se afla sufletul omului si mila lui Dumnezeu.

Si fiindca a venit primavara, si odata cu florile de mar si cais "infloresc" si anumite metehne dezlegate de schimbarea de anotimp, deschidem lada de zestre cu retete vechi populare, pe care vi le oferim gratuit si cu drag. (In felul asta efectul e garantat.)

Suferinte ale tubului digestiv

Arsuri la stomac

Mancati migdale: Consumul a 5-10 migdale pe zi inlatura, adesea, arsurile la stomac. Uleiul pe care il contin depune o pelicula protectoare pe peretii stomacului, iar proteinele continute in samburi formeaza un tampon natural, in combinatie cu acidul clorhidric. De provenienta mehedinteana, reteta de vindecare a stomacului cu migdale a fost confirmata recent la un centru de cercetare din orasul Haifa (Israel) de catre profesorul Kleeberg.

Sucul de morcovi cruzi sau cartofi (doua pahare pe zi) potoleste arsurile.

Radacina de reglisa: fierbeti 50 de grame de radacina rasa de reglisa, intr-un litru de apa, vreme de 10 minute. Lasati sa se macereze 5-6 ore. Beti cate un pahar de trei ori pe zi, vreme de trei saptamani. Faceti o pauza de 10 zile, apoi reluati tratamentul. Atentie: reglisa e contraindicata in caz de hipertensiune.

Aerofagie, Balonari

Carbunele vegetal: obtinut prin calcinarea materiei de origine vegetala, este un absorbant ideal, care fixeaza pe suprafata lui bacteriile, toxinele, dar mai ales gazele intestinale, care sunt eliminate pe cale naturala. Se gaseste in farmacii, sub forma de pastile.

Infuzie de tarhon: daca dupa ce mancati aveti dureri de stomac sau vi se umfla abdomenul, presarati pe tot ce mancati putin tarhon tocat sau, si mai bine, faceti o infuzie, pe care o beti dupa masa. Se opareste o lingurita de planta cu o cana de apa si se lasa sa stea 10 minute.

Vinul de angelica: intr-un litru de vin rosu natural se pun la macerat 30 g de radacina de angelica, un varf de cutit de scortisoara, un praf de nucsoara rasa, o cuisoara. Se lasa sa stea 20 de zile, apoi se strecoara si se pune in sticla. Se bea un paharel de tuica, inainte de mesele principale de peste zi. La fel de bun este si lichiorul de angelica: puneti la macerat 40 g de radacina de planta intr-un amestec de 1/3 tuica naturala de

prune si 2/3 apa de izvor. Cand e gata, filtrati si adaugati 200 g de miere.
Seminte de marar: dupa masa, preparati o infuzie dintr-o lingurita de seminte de marar, oparite cu o cana de apa, si lasati-le sa se infuzeze 10 minute. Au efect imediat.
Roinita pentru nervosi: cand nervozitatea si anxietatea va tulbura digestia, faceti o infuzie de roinita, dintr-o lingurita de planta oparita cu o cana de apa. Se lasa 10 minute. Se bea o cana, dupa mesele principale.
Infuzie digestiva din chimen: celebru pentru combaterea gazelor la stomac si impotriva aerofagiei in general, chimenul se prepara in felul urmator: se opareste o lingurita de seminte cu o cana de apa, se lasa sa se infuzeze 10 minute, apoi se bea cate o ceasca dupa fiecare masa.

Colici intestinale

Lichior de tarhon - se prepara un sirop din 200 g zahar si 1/2 litru de apa. Dupa ce se raceste, se adauga 1/2 litru alcool de 45 de grade. In amestec se pune apoi un pumn de frunze si tulpini de tarhon. Se lasa la macerat 45 de zile. In clipa spasmelor dureroase, beti un paharel de lichior. Calmeaza si durerile menstruale.

Digestie dificila

Vin de rozmarin: puneti 150 g de frunze proaspete de rozmarin sau 40 de grame de frunze uscate, intr-o sticla de 750 ml. Turnati deasupra vin alb (daca doriti sa fie si diuretic) sau vin rosu (pentru efect fortifiant). Inchideti sticla cu dop si lasati sa macereze continutul vreme de 15 zile, scuturand din timp in timp. Cand e gata, strecurati lichidul si puneti-l intr-o sticla curata. Se bea cate un paharel de tuica dupa mesele principale.

Anemie de primavara

Radacina de stevie de gradina: este foarte buna impotriva anemiei, pentru ca absoarbe fierul din pamant. Se prepara un decoct dintr-o lingurita de radacina de stevie, care se fierbe intr-o cana de apa, vreme de 5 minute. Se strecoara, se beau doua cani pe zi, inainte de masa, una dimineata si alta seara, inainte de culcare.
Hreanul: radacina de hrean este recomandata si pentru copiii care sufera de rahitism. Se pun la fiert 10-15 g de radacina de hrean taiata marunt, in jumatate de litru de apa, si se fierbe 10 minute. Se beau 2-3 cani pe zi. O reteta mai gustoasa: se taie radacina de hrean in rondele, care se pun intr-un borcan si se pudreaza cu zahar. Se inchide borcanul si se pune continutul la macerat. Din siropul format, i se administreaza copilului o lingura pe zi.

Afectiuni respiratorii

Decoct din conuri de brad: se pun 3-4 conuri de pin sau brad intr-un litru de apa si se lasa sa se macereze o ora. Apoi se pune vasul pe foc si se lasa sa fiarba 3-4 minute. Se stinge focul, se acopera vasul cu un capac, se lasa sa se infuzeze 10 minute. Se strecoara. Se beau trei cani de ceai pe zi.

Crize De Astm

Bautura de usturoi - se taie o capatana de usturoi in lamele fine si se pun la macerat 15 zile, in trei litri de tuica de tara. Se scutura in fiecare zi. Se filtreaza printr-un tifon. In caz de criza de astm, se inmoaie o bucata de zahar in acest alcool si se suge incetisor.
Infuzie de turita-mare - se opareste o lingurita de planta cu o cana de apa si se lasa la infuzat 10 minute. Se bea o cana pe zi. Rareste crizele si le potoleste. Atentie: turita e interzisa in caz de constipatie.
Infuzie de lumanarica - se opareste o lingurita de planta cu o cana de apa. Se lasa sa se infuzeze 10 minute, se strecoara. Se beau 3-4 cani pe zi. Strecurati ceaiul printr-un tifon, fiindca planta are niste perisori mici care pot irita esofagul.

Respirati vapori de menta - pentru degajarea bronhiilor, inhalatiile cu frunze de menta dau rezultate excelente. Puneti un pumn de planta intr-un lighean, turnati deasupra apa clocotita si respirati vaporii fierbinti, cu grija sa nu va ardeti. Pe langa frunze, puteti adauga si 4-5 picaturi de ulei esential de menta.

Bronsita

Sirop de ceapa si varza - tocati o ceapa, apoi amestecati-o cu 2-3 frunze de varza taiate cat mai marunt. Pudrati-le cu zahar tos si lasati-le la macerat 48 de ore. Se formeaza un soi de sirop din care se ia cate o lingura de mai multe ori pe zi.
Sirop de violete - 100 g de flori uscate sau proaspete se amesteca cu 400 g de miere, 300 ml de apa, se pun la fiert pana ce lichidul dobandeste consistenta unui sirop. Se filtreaza si se pastreaza la rece. Se administreaza 2-3 lingurite seara.
Decoct de ceapa - taiati 3 sau 4 cepe in sferturi, fierbeti-le intr-o jumatate de litru de apa, vreme de 10 minute. Strecurati. Se bea tot lichidul intr-o zi, portionat, in pahare de tuica.
Baie de cimbru - se fierb 400 g de cimbru in 4 litri de apa, vreme de 3-4 minute. Se strecoara si se toarna in apa din baie.

Gripa de primavara

Bautura de cui incins - Puneti un ibric cu apa la fiert. Puneti sa se inroseasca pe flacara aragazului un cui de fier lung de 3 cm. Umpleti cu apa fierbinte o jumatate de pahar. Adaugati o pastila de aspirina si 2 lingurite de rom. Amestecati pentru a dilua pastila. Adaugati in pahar 9 cuisoare. Cand cuiul e rosu, apucati-l cu grija cu un cleste si varati-l in lichid. Asteptati sa sfaraie, scoateti-l afara, apoi beti lichidul incetisor, inghititura de inghititura (fara sa inghititi cuisoarele, care se filtreaza cu dintii). Culcati-va, invelindu-va cat mai gros pentru a transpira. Daca e necesar, repetati operatia.
Vin fierbinte cu scortisoara: puneti la fiert o sticla de vin rosu. Adaugati 15 g de scortisoara, 5 bucati de zahar si cateva felii de lamaie. Beti o jumatate de sticla pe zi, impartita in 4 portii. Se repeta reteta, trei zile la rand. Gripa va cere indurare...
Daca totusi boala treneaza, faceti o cura de mere. Mancati intre 500 g - 1 kg de mere rase, exceptand orice alt aliment, vreme de 2-3 zile.

Raceli de primavara

Baie de picioare cu mustar: mustarul bunicilor noastre este de mare actualitate in raceli mai usoare. Amestecati 150 g faina de mustar cu putina apa rece. Lasati-o sa stea un sfert de ora, apoi adaugati pasta obtinuta in 4 litri de apa calda (38 de grade). Turnati-o intr-un lighean si bagati-va picioarele inauntru. Temperatura apei nu trebuie sa depaseasca 40 de grade, fiindca mustarul isi pierde puterea.
Cataplasme cu hrean: radeti radacina de hrean si puneti cataplasme pe piept.

Probleme legate de ochi

Mararul - In Tara Codrului se spune ca mararul face minuni in bolile de ochi. Serpii veninosi, la venirea primaverii, se freaca pe ochi cu marar, pentru a avea privirea mai agera. Fals sau adevarat? Cert este ca fumigatia cu marar e foarte eficienta contra conjunctivitei si pentru a dezumfla pleoapele. La fel de buni sunt si aburii. Se zdrobeste o lingura cu seminte de marar, se pun intr-un vas si se toarna deasupra apa clocotita. Apoi va aplecati cu fata peste aburi, acoperiti pe cap cu un prosop. Stati asa 10 minute.
Pulpa de dovleac: daca o conjunctivita va da de furca, luati putin miez de dovleac, mixati-l si aplicati-l in cataplasme, pe ochii inchisi. Usurarea e imediata.
Galbenus de ou si faina de secara - se prepara din ele o pasta care se aplica pe ochi. Vindeca conjunctivita.

Retete siberiene contra imbatranirii

Cititor Formula AS

Conform filozofiei medicinii orientale, reprezentata de practicienii rusi si siberieni, senilitatea este o boala care poate fi impiedicata sau intarziata - daca nu vindecata - de unele remedii care se gasesc in natura. Imbatranirea nu poate fi oprita, dar conform practicienilor din medicina populara, aceasta nu trebuie sa fie in acelasi timp suferinta sau infirmitate.

Dupa varsta de 40 de ani, o persoana trebuie sa inceapa sa traga folos din anumite remedii naturale care l-ar putea ajuta sa se mentina in forma pana la o varsta venerabila, aceasta, bineinteles, daca nu sufera de nici o boala.

Reguli generale

Regim. Un lucru important este reducerea greutatii corporale la obezi. Se poate consuma oricata hrana care contine calciu si fosfor ca: lapte, galbenus de ou, napi, masline, linte, conopida, migdale, tarate, smochine, branza, mazare, ridichi, castraveti, vinete, nuci - in general, toate legumele si fructele de sezon.

Program zilnic. Odihna si somn cat de mult. Renuntare la fumat si alcool. Activitate sexuala ponderata - in special pentru barbati. Cu cat potenta sexuala ramane neconsumata, cu atat aparitia senilitatii intarzie. Un lucru important este de a avea o activitate sexuala normala, evitand stimulatorii artificiali. Exercitiile fizice sunt, de asemenea, importante, in special mersul pe jos.

Ocupatia. A se evita suprasurmenarea. Munca in agricultura este o ocupatie care pastreaza sanatatea si vigoarea chiar si la o varsta inaintata - atat din punct de vedere psihic, cat si fizic. Tuturor locuitorilor de la orase le este recomandat ca indeletnicire recreativa: gradinaritul.

Disciplina de viata. Buna functionare a organelor interne trebuie urmarita in permanenta, in special a organelor digestive. Constipatia trebuie evitata pe cat posibil.

Optimism. Fiecare om, cand incepe sa imbatraneasca, trebuie sa-si dezvolte o "filozofie" a sa, in ceea ce priveste frica si gandul la moarte. Aceasta, bineinteles, nu poate fi facuta cu ajutorul unui tratament terapeutic. Fiecare isi gaseste propria cale, unii prin exercitii mentale, de autosugestie, prin rugaciune si apropierea de Dumnezeu.

Remedii de alungat batranetea

Ceaiul de menta: menta este un bun intaritor al inimii. Frunzele uscate de menta - o lingurita pentru o cana de apa - dau o bautura calda foarte placuta. Aceasta se ia dimineata, o data pe zi.

Calciul. Este recomandat pentru a intarzia senilitatea, care se datoreaza lipsei sale in organism. In Rusia si Siberia se bucura de mare popularitate urmatoarea reteta, foarte eficienta si pentru a preveni tuberculoza. Ingrediente: 10 lamai, 6 oua, 150 g miere, 50 ml coniac. Metoda de preparare: 6 oua crude, proaspete si cu coaja alba, se pun intr-un borcan. Peste ele se toarna sucul de la 10 lamai proaspete. Borcanul se acopera cu o hartie neagra si se pastreaza la loc rece, intunecos, pana cand coaja oualor se dizolva (de obicei in 5-8 zile). Borcanul nu trebuie inchis ermetic. Un tifon impaturit este foarte bun. Imediat ce coaja oualor se dizolva, se adauga mierea si coniacul. Preparatul trebuie pastrat intr-un borcan de culoare cat mai inchisa (neagra, daca se poate), la loc intunecos si rece. Lumina distruge efectul terapeutic. Doza: 3 linguri pe zi, de trei ori, dupa mese. (Deseori, si o persoana perfect sanatoasa poate prezenta o forma de mici basicute aparute pe piele, care dau mancarimi. Simptomele arata lipsa de calciu. Preparatul cu lamaie si oua vindeca imediat eruptia. Preparatul se strica dupa 2-3 saptamani, de aceea, reteta trebuie repetata.

Tonic de hrean. Este recomandat pentru lipsa de energie, oboseala generala si pierderea poftei de mancare. Se ia o lingura de hrean proaspat ras, urmat de un paharel de apa calda (fiarta), de 5-10 ori pe zi, intre mese. Tratamentul se face cateva zile la rand. Hreanul este un tonic si un bun acumulator de energie. Tratamentul se poate repeta si 2-3 luni, daca este necesar.

Tonic de cartofi cruzi. Este recomandat tuturor persoanelor in varsta de peste 50 de ani, ca un preventiv al

arterosclerozei. Un cartof crud de marime obisnuita, spalat si curatat, se rade marunt. Atat sucul, cat si razatura se iau in fiecare dimineata, inainte de masa.
Tonic de usturoi. Este recomandat tuturor persoanelor in varsta, mai ales daca prezinta semne de arteroscleroza. Se prepara dupa cum urmeaza: umpleti o sticla de 0,50 litri cu usturoi pisat si adaugati apoi alcool. Pastrati preparatul timp de doua saptamani la caldura, apoi strecurati-l. Doza: se ia o data pe zi, inainte de masa, incepand cu doua picaturi si adaugand in fiecare zi cate o picatura pana se ajunge la 25 de picaturi. Apoi diminuati doza, descrescand in fiecare zi cate o picatura, pana cand se ajunge la 0 picaturi. Rezultatele sunt extraordinare, daca tratamentul se face de doua ori pe an.

Doua remedii orientale
Aceste doua leacuri contra imbatranirii au fost folosite de-a lungul mileniilor pe intreg cuprinsul Asiei. Sunt recunoscute ca fiind cele mai eficace remedii provenite din substante naturale si care impiedica senilitatea. Desi ele ridica potenta sexuala la barbati, nu sunt afrodisiace. Efectul este un rezultat al cresterii tonusului in organism, si nu se limiteaza la sfera sexuala. Sunt dinamizate toate functiile organismului - metabolismul sangelui, digestia, respiratia si toate functiile glandulare. Este vorba despre Panti si Ginseng, doua "leacuri" testate temeinic de cercetatorii rusi, care au stabilit ca ele au, intr-adevar, proprietati tonice deosebite. Ele sunt considerate leacuri universale - adevarate "medicamente miraculoase" ale medicinei orientale. Ambele provin din Siberia si au fost folosite de multe secole de catre samanii siberieni si practicantii medicinei populare. Se spune ca abilitatea lui Rasputin de a opri hemoragia tareviciului Alexandru, cauzata de hemofilie, se bazeaza pe folosirea unor preparate cu "ginseng", si nu pe puterea rugilor sale. Rasputin era originar din Siberia si, in timpul cat a stat la Petersburg, a legat o stransa legatura de prietenie cu dr. Badmaiev, un celebru practician al medicinii orientale. Dar sa ne ocupam de cele doua remedii "minune".

Panti
Sunt coarne tinere de cerbi, care traiau in salbaticia muntilor din regiunea Ussuri, in estul indepartat al Siberiei. Numele acestui animal este "cerbul nobil patat" (Cervus Dybovskii). Coarnele lui cad in fiecare toamna, la sfarsitul sezonului, iar primavara, ii cresc altele. Aceste noi coarne, inca crude si acoperite de un puf catifelat de culoare cafenie, sunt celebrele Panti. Ele sunt amputate si preparate intr-un fel original, fie fierbandu-le in alcool diluat, fie uscate la un soare foarte fierbinte. In timpurile de demult, cand cerbii erau numerosi in muntii Siknote-Alin, vanatorii ii omorau deseori, indepartand "panti", odata cu partea de sus a craniului. Numai coarnele foarte tinere erau pretuite. Erau numite "elixir al tineretii", deoarece actionau ca un puternic tonic de intinerire. Astazi, cerbii nobili siberieni nu mai exista in stare de salbaticie. Sunt crescuti in ferme speciale, langa Vladivostok. O buna pereche de panti (calitatea depinde de varsta, marime, culoare si simetrie) era cumparata la preturi astronomice, de la 2000 de ruble in aur, la 100 de ruble, pentru o pereche inferioara. Astazi, industria farmaceutica din Rusia foloseste Panti la prepararea unui tonic numit Pantakrin, prescris de doctori pentru debilitate. In paralel, fiecare farmacist oriental are formula sa proprie pentru a prepara Panti, distribuindu-si produsele in Europa, America si Asia. Din pacate, medicamentul nu prezinta totdeauna si garantii de calitate, comerciantii fiind, adesea, escroci. Cumparat la preturi exorbitante, Panti se dovedeste un remediu nefolositor si fara efect.
Dar chiar daca Panti este supra-apreciat de practicienii asiatici, adevarata "stea" a medicinii de intinerire este ginsengul, despre care se spune ca are o "putere" ce depaseste capacitatile curative ale tuturor medicamentelor la un loc.

Ginsengul
Cunoscuta sub denumirea de "radacina omului" (jen-shen) la chinezi si "radacina vietii", la siberieni, ginsengul este o planta ce tine din punct de vedere botanic de familia araleelor. Ginsengul cel bun este o planta salbatica ce creste in locuri inaccesibile din muntii Sikote-Alin, din estul indepartat al Siberiei. Si

pentru ca boabele si radacinile acestei plante reprezinta hrana preferata a pasarilor si cartitelor, acestea sunt foarte rare. Inainte de 1989, cand se gaseau intr-un an 20-30 radacini, era victorie de rasunet. Astazi, cand "vanatoarea" de ginseng veritabil a devenit de domeniul trecutului, intamplarea ca un negustor chinez sa vanda o radacina adevarata, originala, de ginseng, este un fenomen. (O asemenea relicva exista la expozitia agriculturii din Moscova, asigurata la valoarea de 25.000 de ruble.)
In fiecare vara, ginsengul produce un singur ciorchine de boabe, asemanatoare unor clopotei, si care sunt mancate imediat de pasari. Planta are o longevitate neobisnuita - pana la 15 ani -, dar este valabila ca remediu numai intre varstele de 5-8 ani. Tulpina lunga si boabele nu sunt folositoare, ci numai radacina. Are o culoare delicata, ca cea a pielii, de marimea unui morcov mic si forma asemanatoare corpului uman. Cu cat forma se aseamana mai mult cu cea a corpului, cu atat valoarea sa este mai ridicata. Toate radacinile sunt ori feminine, ori masculine, cele din urma fiind mai valoroase. Pretul radacinii salbatice de ginseng depinde de multi factori - varsta, "sexul", forma si starea sa. Toate radacinile delicate si tinere trebuie sa fie intacte, pentru a ajunge la un pret ridicat.
Ginsengul era luat in doze homeopatice, sub forma unei infuzii alcoolice sau pudra (amestecat cu alte ierburi medicinale), iar cura prelungita innegrea parul alb, facea dintii sa creasca, iar ridurile dispareau. In ce priveste ginsengul comercializat astazi, el provine, in ciuda reclamei, din plantatii. Nu face rau, dar nu se compara cu stramosul sau din muntii Siberiei.

Formula siberiana de "Energie"
Este un preparat apreciat in mod deosebit de practicienii medicinei populare, ca medicament eficient in combaterea oboselii, scaderea energiei si semnelor de debilitate senila. Cea mai buna formula e urmatoarea:
Ingrediente: 4 catei mici de usturoi, bine pisati; 4 cepe proaspete de marime naturala se dau prin masina de tocat carne, pastrand sucul; 150 g ovaz; 40 g radacina de valeriana (Valeriana officinalis) rasa marunt.
Mod de preparare: toate ingredientele se amesteca cu 700 g miere si se fierb la foc mic, pana cand intreaga masa are consistenta unei creme subtiri. Preparatul se pastreaza pe o farfurie si se lasa sa se raceasca. Apoi se taie in bucatele si se pastreaza la rece.
Doza: 3-6 bucati (o bucata are in jur de 2-3 cm) pe zi, inainte de masa.

Doua remedii energizante pentru varstnici cu infirmitati
Urmatoarele medicatii au fost prescrise batranilor suferinzi de debilitate generala, pierderea energiei si a poftei de mancare, deficiente respiratorii si o serie de alte afectiuni. Originare din regiuni diferite, unul din Siberia, celalalt din Ucraina, aceste doua remedii se bazeaza pe puterea extraordinara curativa a usturoiului.

Remediu siberian
A fost prescris de practicieni persoanelor in ultimul stadiu de senilitate - celor practic imobilizati de debilitate generala, angina pectorala, deficiente cronice ale aparatului respirator, lipsa totala de energie. Preparatul este simplu si eficace. Ingrediente: 100 g usturoi, 150 g ceapa, 350 g miere, 2 linguri otet (preferabil de mere). Mod de preparare: usturoiul si ceapa se dau printr-o razatoare fina, apoi se adauga otetul. Se lasa la un loc cald 24 de ore. Apoi mierea se incalzeste la foc incet, pana ajunge la punctul de fierbere, amestecandu-se incontinuu. Usturoiul, ceapa si otetul se amesteca bine cu mierea fierbinte si se lasa apoi sa se "coaca" la loc cald, timp de 7 zile. Ulterior, se strecoara printr-o sita deasa. Doza: 4 lingurite luate una dupa alta, o data pe zi.
Tratamentul se continua fara sa se intrerupa. Are un efect cumulativ.

Elixir ucrainean
Acest remediu este intrebuintat in provinciile Kiev si Knarkov de peste 500 de ani si a fost si mai este un

adevarat "elixir al tineretii". Se recomanda, in special, cand "bolile batranetii" sunt combinate cu obezitatea.
Reteta: 350 g usturoi bine pisat se amesteca cu sucul a 24 de lamai (fara seminte). Se lasa 24 de ore intr-un borcan acoperit cu tifon. Se scutura bine inainte de intrebuintare.
Doza: o lingurita seara, cu o jumatate de pahar de apa calda.
In 10 zile, apare o imbunatatire a tonusului intregului organism. Acest medicament poate fi folosit si de tinerii care se plang de lipsa de energie, sub tensiune sau se simt obositi cand fac efort.
Dr. MARIA PETRESCU

Formula AS > Anul 2004 > Numarul 621 > Forma maxima

Va doare sufletul?

Redactia
Va doare sufletul? . Vindecati-l cu flori! . Nu e vorba de flori uscate, oparite si transformate in ceai, . ci de florile vii ale verii, al caror parfum narcotizeaza universul. . Leac gratuit pentru bucurie. Despre sufletul florilor se vorbeste doar in povesti si in credintele populare, desi el exista...

Despre sufletul florilor se vorbeste doar in povesti si in credintele populare, desi el exista cu adevarat. In satele noastre de munte, ferite din drumul civilizatiei, taranii mai cred si astazi ca plantele sunt fapturi in care Dumnezeu a pus picaturi de eternitate, la fel ca si-n om. Asa se si explica de ce, atunci cand aduna flori si ierburi de leac, culegatorii cer iertare ca le curma viata. Un gest de mare emotie si tandrete, care arata ca inaintasii nostri, mai putin scoliti decat noi, erau cu mult mai aproape de marile taine ale existentei, care azi s-au pierdut. Sufletul florilor e una din ele.
Un mister pe care inceputul de vara ne indeamna sa-l cercetam, sa-l intelegem si - mai presus decat toate - sa-l folosim. Nu e prea greu! Totul este sa va apropiati de natura, de exploziile florale, care in iunie se afla la apogeu. Duceti-va la o margine de padure, strajuita de salcami si de soci infloriti, inspirati adanc parfumul primelor flori de tei, lasati-va narcotizati de mireasma tufelor albe de iasomie. Imbatati de atatea parfumuri, veti crede ca ati gasit drumul spre paradis, dar "minunea" e ceva mai departe. O veti afla in clipa cand veti incerca sa deosebiti fiecare mireasma in parte - cea dulce de cea amaruie, cea blanda de cea salbatica -, cand veti intelege ca parfumul unei flori deschise spre soare exprima o stare de bucurie, de implinire, de preaplin... sufletesc. Mireasma florilor exprima emotie. Poate parea absurd, dar cercetarile ultime din domeniul biologiei au stabilit sa fiecare mireasma de floare codifica pentru creierul nostru un sentiment: teiul transmite mesajul unei iubiri implinite, iasomia - speranta, salcamul - liniste si impacare etc. Asa putem sa ne explicam de ce in prima luna de vara ne simtim totdeauna mai veseli, mai senini, mai usori. In trecut, vindecatoarele populare cunosteau foarte bine aceste lucruri, stiau ca florile de leac trebuie culese inainte de Sanziene, in perioada lor de maxima vitalitate si energie, de preaplin tamaduitor. Flori de leac pentru trup, dar mai ales pentru suflet, cea mai grea vindecabila parte a intregului omenesc. Astazi, ceea ce babele doftoroaie obtineau cu flori si descantece a fost dovedit in laborator. Leacurile "vrajitoresti" se bazau pe niste mecanisme neuro-endocrine precise, pe feromonii din plante (substante cu rol de transmitere de informatii), pe receptorii olfactivi care au legatura cu anumite zone din creier, ce recepteaza informatia fara a o filtra la nivel constient, dar care activeaza subconstientul, zona miraculoasa din care vin raul si binele. Dar sa facem un pas inainte, pentru a afla cum sufletul florilor poate vindeca sufletul omenesc.

Leacuri cu flori pentru trup
Aromatizarea directa
Cel mai simplu si direct putem beneficia de miresmele tamaduitoare ale verii plimbandu-ne prin locurile cu copaci infloriti. O ora de plimbare printr-o padure cu salcami sau cu tei infloriti, o excursie printr-un

crang cu soc, o jumatate de ora de odihna in preajma unei tufe de iasomie - sunt procedee extrem de simple de a intra in contact cu substantele odorizante vindecatoare pe care aceste flori le emana incontinuu. Acasa, ne putem pune la uscat, intr-un colt al camerei in care dormim, florile alese, care vor umple cu mireasma lor multe zile la rand incaperea, exercitandu-si efectele terapeutice.
In fine, in medicina populara romaneasca se recomanda punerea sub perna sau in apropierea capului in timpul somnului a unui saculet de panza cu florile uscate alese, a caror mireasma o vom inhala in timp ce dormim.

Baile

Baile cu extracte de flori actioneaza pe doua cai: prin preluarea principiilor active direct la nivelul pielii si prin inhalarea vaporilor odorizanti ai plantei alese. Modul de pregatire al acestei bai este simplu: trei-patru maini de flori uscate se pun la macerat in doi litri de apa, vreme de 3-4 ore, dupa care se filtreaza. Extractul obtinut se pune deoparte, iar planta ramasa se fierbe in inca doi litri de apa. Dupa fierbere, infuzia se lasa sa se raceasca, dupa care se filtreaza, solutia rezultata combinandu-se cu maceratul obtinut anterior. Extractul rezultat va fi adaugat in apa din cada, care va avea o temperatura de aproximativ 39 de grade Celsius. O baie va dura douazeci-treizeci de minute, saptamanal fiind facute doua, maximum trei bai cu extracte de flori.

Maceratul

Se obtine din doua lingurite de planta, care vor fi puse intr-un pahar (200 ml) cu apa de izvor sau plata si vor fi lasate sa se macereze de seara pana dimineata, cand se filtreaza. Preparatul obtinut se va bea pe stomacul gol, trecandu-l pe sub limba si savurand aroma fiecarei inghitituri. Aceasta metoda este foarte eficienta, pentru ca beneficiem deopotriva de actiunea olfactiva a plantei si de principiile active care vor fi asimilate pe cale interna de catre organism si-si vor exercita efectele asupra sistemului nervos si endocrin.

Extractele in miere

Se obtin numai din flori proaspete, care se vor toca marunt, se vor amesteca in proportia de 1:3 cu miere (o lingurita de planta la trei lingurite de miere) si se vor pune intr-un borcan cu capac, in care amestecul va sta vreme de macar trei saptamani. Dupa trecerea acestei perioade de timp, se va obtine un fel de dulceata, extrem de parfumata, care conserva proprietatile odorizante si bioenergetice ale plantei. Se administreaza 1-2 lingurite din acest remediu de 3-4 ori pe zi.

Leacuri cu flori pentru suflet

Salcamul

Florile sale au un parfum dulce, sunt extrem de bogate in nectar (sunt printre principalele surse de miere) si au asupra psihicului un efect linistitor. Sunt frecvent folosite pentru tratarea bolilor psihosomatice, adica boli ale corpului care apar ca o consecinta directa a tensiunilor sufletesti si care se vindeca atunci cand cauza psihologica a fost eliminata. Florile de salcam sunt eficiente mai ales in tratamentele pe termen lung, intrucat efectele de armonizare, de "reconstructie" psihica pe care le induc apar gradat si sunt stabile. Iata cateva din recomandarile lor:

•**Manie, iritabilitate psihica** - se recomanda aromatizarile cu flori de salcam, care vor fi puse in camera de odihna, plimbarile in padurile inflorite de salcam (pe care le intalnim adesea la marginile marilor orase). Inhalarea repetata a parfumului florilor de salcam are efecte calmante, usor sedative.

•**Epuizare nervoasa si intelectuala, stari usoare de anxietate** - se recomanda consumarea de flori de salcam macerate in miere (dupa reteta de mai sus), cate 6 lingurite pe zi.

•**Stari conflictuale frecvente, tendinta spre criticism exagerat** - se bea zilnic in loc de apa macerat la rece de salcam, obtinut dupa metoda de mai sus. Poate parea greu de crezut pentru sceptici, dar acest preparat are efecte reale de imbunatatire a comportamentului, reducand agresivitatea, compensand anumite probleme afective. Se fac cure de 21 de zile, timp in care se consuma incontinuu maceratul de

salcam in locul apei de baut.
• Printre **bolile psihosomatice** care raspund foarte bine la tratamentele cu flori de salcam, folosite intern sub forma de macerat si extern sub forma de bai, mentionam: gastrita hiperacida care apare pe fondul nervozitatii, eruptiile herpetice declansate de stari de suparare intensa, bulimia si tulburarile de apetit generate de o stare de gol afectiv, de o lipsa de "hrana sufleteasca".

Socul
In medicina populara si mai ales in cea magica, socul are un rol cu totul aparte. Se spunea ca florile sale "au leac" numai atunci cand sunt culese de un om smerit si cu inima buna. Altfel, ele capata un miros neplacut, isi schimba culoarea spre un maroniu inchis si pot face mai mult rau decat bine. Tot despre soc se spunea ca are calitatea de a spala toate gandurile si simtamintele rele, lasand sufletul curat si usor. Celebra socata, preparata prin fermentarea florilor de soc in apa cu miere, nu era doar o bautura aperitiva si tonica digestiva, ci si o licoare rituala, care facuta si administrata intr-un anumit fel, lua cu mana o multime de boli. Cel putin la nivel fizic, aceste cunostinte de medicina magica au un corespondent exact, florile de soc "spaland", intr-adevar, organismul de toxine prin efectul lor diuretic, diaforetic si depurativ. In ceea ce priveste actiunea tonica a florilor de soc asupra sistemului nervos, ea este validata partial de medicina moderna, care nu poate insa preciza exact mecanismele prin care ea are loc.
Reteta de preparare a socatei: cincisprezece-douazeci de inflorescente de soc se pun intr-un litru de apa, dupa care se adauga trei-patru linguri de miere si o jumatate de lingurita de drojdie. Se acopera borcanul si se lasa continutul la macerat vreme de 5-7 zile (nu mai mult, pentru ca preparatul sa nu devina alcoolic), dupa care se filtreaza. Se consuma 2-3 pahare pe zi, de regula inainte de masa. Iata cateva indicatii:
•**Astenie, surmenaj nervos** - se face o cura de doua saptamani, timp in care se bea un litru de socata zilnic, in locul apei de baut. Pe cat posibil, acest tratament va fi asociat cu regim alimentar lacto-vegetarian, cu un program de viata mai relaxat, din care sa nu lipseasca plimbarile in natura facute in fiecare zi.
•**Depresie aparuta pe fondul stresului si al refularii emotiilor** - se va tine un regim de purificare deopotriva fizica si psihica, in care se va consuma cate un pahar de socata inainte de fiecare masa, se vor consuma numai alimente naturale vegetariene, se vor evita orice stimuli alimentari, vizuali ori auditivi nocivi. Aceasta aparent banala bautura de soc are efecte purificatoare foarte puternice, care nu vor intarzia sa-si faca efectul atunci cand tratamentul cu ea este corelat cu un regim de viata corespunzator.
•**Impotenta psihica** - se va consuma socata fermentata cateva zile mai mult, asa incat sa aiba o foarte slaba componenta alcoolica. In mod curios, aceasta bautura, desi este foarte saraca in alcool, are efecte euforizante puternice, care ajuta la trecerea peste inhibitiile si blocajele psihice. In medicina populara era folosita nu doar pentru efectele sale de eliberare a energiei erotice (care sunt o componenta secundara), ci si pentru depasirea altor blocaje, cum ar fi teama de a relationa cu cei din jur, lipsa comunicativitatii etc.

Teiul
Despre efectele teiului asupra sufletului putem afla din poezia eminesciana mai mult decat din zeci de studii etnofarmacologice. Nicaieri nu vom gasi mai bine nuantate si exprimate sentimentele benefice pe care florile acestuia le induc. De altfel, genialul Eminescu nu se sfia sa spuna despre tei ca este sfant, pacea, linistea, echilibrul pe care aceasta planta magica i le induceau purtand pecetea unui dar al divinitatii. Sa vedem in continuare cateva aplicatii ale florilor de tei in terapia sufletului:
•**Insomnie** - se recomanda punerea catorva ramuri inflorite de tei in camera de culcare ori chiar folosirea unei pernite umplute cu flori de tei in timpul somnului. Suplimentar, inainte de culcare se iau doua lingurite de flori de tei macerate in miere, preparate dupa reteta data la inceputul acestui articol.
•**Somn agitat la copii** - seara se fac bai cu extract de flori de tei, care au calitatea de a reduce nervozitatea, de a da un somn linistit si foarte odihnitor. Aceste aplicatii externe cu flori de tei au intre

altele calitatea de a reduce agresivitatea, comportamentele sfidatoare care apar uneori la copii. Un element foarte interesant: multi oameni care au facut in copilarie aceste bai cu flori de tei si-au amintit ulterior ca in perioada respectiva visau frecvent fiinte care le induceau o stare de fericire diafana, fiinte pe care le asimilau unor zane sau ingeri.
•**Hiperexcitabilitate nervoasa si sexuala** - se consuma zilnic macerat de tei, minimum trei cani. Principiile active ale teiului calmeaza psihicul, reduc nervozitatea, actioneaza in sensul echilibrarii hormonale, avand si usoare efecte anafrodisiace.
•**Tendinta de suprasolicitare** - florile de tei macerate in miere sunt un sustinator de efort cu efecte foarte interesante. Spre deosebire de tonicele obisnuite, acest remediu vegetal ajuta la o echilibrare a activitatii nervoase, reducand tendinta spre hiperactivitate si ajutand la o dozare judicioasa a eforturilor. Administrarea a doua lingurite, de cate 3-4 patru ori pe zi, din acest preparat este foarte utila persoanelor care tind sa munceasca fizic sau intelectual peste posibilitati.
Ilie Tudor

Formula AS > Anul 2003 > Numarul 566 > Medicina naturista

Medicina naturista

Redactia
Leacuri de la cititoriUn leac stravechi, pentru tratarea hepatitei acute si cronice. (Cules de la Maica Benedicta din Manastirea Ratesti, jud. Buzau, care il practica de 50 de ani si l-a invatat de la mama ei duhovniceasca) Carbune vegetal: pentru prepararea carbunelui vegetal sunt necesare urmatoare...

Carbune vegetal: pentru prepararea carbunelui vegetal sunt necesare urmatoarele plante (in proportii egale, dar nu in cantitati foarte mari): - samburi de masline - samburi de struguri - samanta de canepa - crengi de vita-de-vie - radacina de stevie - rostopasca (partea aeriana a plantei: frunze + flori). Modul de preparare: 1. samburii de masline, de struguri si samanta de canepa se ard, pe rand, intr-un tuci, pana se carbonizeaza. 2. Radacinile de stevie si de rostopasca se maruntesc, se usuca, apoi se incalzesc pana la carbonizare intr-un cuptor incins. 3. Crengile de vita-de-vie (sa fie vechi si uscate de un an) se ard intr-un foc inabusit, dupa care raman 24 de ore intr-un recipient inchis ermetic, transformandu-se in cenusa. 4. Se amesteca in parti egale toate pulberile obtinute. Mod de administrare: in functie de gradul evolutiv al bolii, se ia o lingura rasa din acest amestec, la intervale de 3-7 zile, de preferinta intre mese, fie amestecandu-se cu o lingura de miere, fie dizolvandu-se intr-o jumatate de pahar de vin rosu natural. Cei care nu suporta nici vinul, nici mierea pot folosi suc de fructe sau ceai. In nici un caz nu se inghite praful gol.
In forma acuta a hepatitei virale sunt suficiente 10 doze.
In forma cronica a hepatitei virale numarul de doze este in functie de evolutia bolii.
Atentie! In cazul hepatitelor complicate: insuficienta hepatica acuta, colesteaza, ciroza hepatica decompensata, remediul are eficienta scazuta.
Ana Cosma - str. Rahovei nr. 81, bl. 28, sc. B, et. 4, ap. 38,
Sibiu, cod 2400

Leacuri populare rusesti

Impotriva durerilor de masele In Siberia, prin imprejurimile orasului Vladivostok, erau multe sate populate de sectanti-molocani. In toate aceste sate, oamenii calmau durerile de dinti si de masele intr-un mod mai putin obisnuit. La inceput, ei isi frictionau partea incheieturii mainii dinspre interior cu un catel de usturoi taiat in doua. Apoi, usturoiul era maruntit si legat in zona pulsului. Mana trebuia bandajata strans, pentru ca usturoiul sa se lipeasca bine de piele. Daca durerea e in partea dreapta, usturoiul se leaga

la mana stanga si invers.
Atentie! Inainte de a aplica usturoiul, mana trebuie acoperita cu un strat subtire de tifon.

Reteta pentru diabetici - Un pahar (200 ml) de ovaz nedecorticat se clateste cu apa rece, se toarna intr-un vas cu capac si se opareste cu 1 l de apa clocotita. Se acopera cu capacul si se lasa sa se infuzeze timp de douasprezece ore (20:00 - 8:00). Se strecoara prin trei straturi de tifon si lichidul rezultat se bea in trei reprize, timp de o zi. Tratamentul dureaza trei luni, dupa care se face pauza o luna. Ovazul ramas dupa strecurarea infuziei se da prin masina de tocat carne. Peste masa rezultata se toarna 1 l de apa si se lasa sa fiarba timp de 20 de minute. Se strecoara si se bea. Aceasta fiertura regleaza functiile ficatului la diabetici.
- 500 ml suc de ceapa se amesteca cu 500 ml alcool etilic (96%). Se administreaza cate o lingura pe zi, ceva mai mult de o luna. Tratamentul poate fi repetat.

Leac pentru diareea la copii In perioada caniculara, copiii mici sufera adesea de tulburari digestive. De obicei, mamele nu iau in seama primele simptome ale diareei si acest inconvenient devine uneori chiar periculos pentru sanatatea copilului. Exista un leac extrem de simplu si eficient impotriva diareei. Se ia o cana (100 ml) plina cu orez si 6-7 cesti de apa. Se fierb la foc mic, apoi fiertura se strecoara. Copilul trebuie sa bea cate 1/3 de ceasca de lichid la fiecare doua ore.

Doua tratamente pentru reglarea menstruatiei abundente, insotita de dureri - In acest scop femeile din China si Japonia folosesc radacina de pelinarita (sau pelin negru). Radacina uscata sau proaspata se taie marunt si se fierbe. Fiertura se strecoara si se beau cate 50 ml de doua-trei ori pe zi, in functie de abundenta menstruatiei. Pentru 1 l de apa se iau 4-5 radacini de pelinarita.
- O lingura de coada-calului uscata si maruntita se fierbe intr-un litru de apa. Daca menstruatia este extrem de abundenta, se ia cate o lingura de fiertura la fiecare doua ore. Cand ciclul incepe sa se normalizeze, se ia cate o lingura de fiertura de trei ori pe zi.

Tratament impotriva hemoragiilor interne si externe Patru radacini proaspete de muscata se pun in 1,2 l de apa clocotita si se fierb timp de 20 de minute. In caz de hemoragie interna, se ia cate o lingurita de fiertura calduta la fiecare 20 de minute. Daca e vorba de o hemoragie externa, rana se clateste cu aceasta fiertura calduta si se bandajeaza cu un tifon imbibat in aceeasi fiertura. Bandajul se schimba de trei ori pe zi.

Metoda traditionala de eliminare a toxinelor din organism In acest scop, vracii rusi recomandau fiertura din coada-calului. Uscata si maruntita, planta se prepara ca un ceai obisnuit si se bea peste zi, in loc de apa.

Leac naturist pentru combaterea colitei Pentru 200 ml apa se ia cate o lingurita din plante uscate si maruntite de salvie, tintaura si musetel. Plantele se pun in apa clocotita si se fierb putin. Se bea cate o lingura de fiertura la doua ore, de sapte-opt ori pe zi. Dupa doua-trei luni, doza se micsoreaza, fiertura administrandu-se din ce in ce mai rar.

Leac naturist pentru combaterea catarului gastric Vracii le recomandau pacientilor sa bea seminte de mustar cu putina apa. Se incepe cu o samanta pe zi si se ajunge la 20 de seminte, marind zilnic doza cu cate o samanta. Ajungand la 20 de seminte, doza trebuie micsorata in fiecare zi cu cate o samanta, pana se ajunge la zero. Semintele se beau dimineata pe stomacul gol. Tratamentul este bun si pentru tratarea dispepsiei.

Leac naturist pentru tratarea pecinginilor(luate de la caini si pisici) Vracii din toate timpurile tratau aceasta boala in felul urmator: pecinginile erau frecate cu o stafida taiata in jumatate. De obicei, pecinginile dispar dupa prima procedura.
(Traducere din limba rusa de Violeta Ciubotaru)

Leacuri rapide, pentru neplaceri mari - Cand sunteti obositi, dupa un efort intens sau o munca de durata, ungeti-va usor palmele cu ulei de lavanda si frictionati-va tamplele, ceafa si trupul (fara combinatie de alcool). Uleiul sa fie la temperatura pielii. Veti vedea efectul imediat.
- Daca aveti emotii mari sau traume psihice, frectionati-va tamplele, ceafa si trupul cu un amestec de ulei de scortisoara si ulei de benzoe (incalzite la temperatura camerei).
- Pentru durerile sinusurilor frontale, ale ganglionilor din spatele urechii ori maxilarelor, se vor face usoare frectii cu un amestec de ulei de rozmarin si muscata.
- In caz de sinuzita, e bine sa se aplice mamaliga calda (nu fierbinte!) pe nas si in regiunea sinusurilor. Grabeste eliminarea infectiei.
- Contra guturaiului fanului: se fierb intr-o jumatate de litru de apa 20 catei de usturoi + 20 g ceapa + cateva fire de violete. Se bea cate o cana pe zi.
- Contra astmului: se prepara o infuzie de 5 g usturoi + 5 g lamaie (cu tot cu coaja) + salvie cat cuprinzi cu doua degete. Se opareste totul cu un litru de apa. Se beau doua cani pe zi.
Ana Marcu - str. Darmanesti nr. 30, bl. K3, ap. 43, Piatra-Neamt

Reteta contra acneei Se tamponeaza de mai multe ori fata cu o felie de rosie proaspata. A doua zi, se tamponeaza fata cu frunze de macris strivite. Se lasa fiecare remediu sa actioneze 30 de minute, dupa care se spala fata cu apa rece. Pentru prevenirea acneei, se sterge cat mai des fata cu o lotiune preparata din 100 ml suc de rosii (facut proaspat in mixer sau prin stoarcere), 40 ml alcool de 90¡ si 1 ml de glicerina.
Aurelia Veltan - loc. Adamus, str. Principala nr. 88, jud. Mures, cod 3230

Din experienta cititorilor

Cum s-a vindecat bunica de cancer Ceea ce o sa va povestesc este un caz real, din viata bunicii mele. Cu 30 de ani in urma (aveam 14 ani pe atunci), bunicii mele i s-a depistat un cancer uterin. Era taranca, boala o macina fara mila si o vedeam tot mai des chircindu-se de suferinta in patul ei simplu, din lemn. "N-o sa traiasca mult", m-am gandit, dar cum ma aflam in perioada examenelor de primavara, n-am mai putut sa trec pe la ea decat dupa vreo doua saptamani. Spre surprinderea mea, am gasit-o in spatele casei, culegand o poala de galbenele. Am intrebat-o ce face si mi-a raspuns zambind: "Imi adun leacul!". Greu de crezut, dar sarmana batrana s-a vindecat cu acele poale de galbenele, culese proaspat si preparate intr-un anume fel. Putin mai tarziu, Circa sanitara - unde figura ca bolnava - i-a trimis o instiintare sa se prezinte de urgenta pentru control. Bunica a cules un cos de galbenele, a scris un bilet cu litere mari si m-a trimis sa i le duc asistentei. Mesajul era cat se poate de simplu: "Sub cutitul vostru n-am sa ma dau!". Nu vreau sa spun ca galbenelele reprezinta un leac fara gres contra cancerului uterin, dar daca i-au fost de folos bunicii, poate ii vor ajuta si pe altii, chiar si ca adjuvant pe langa alte tratamente urmate sub control medical. Mentionez ca bunica a murit de batranete la 90 de ani.
Reteta: Se aduna galbenele proaspete si se taie marunt, flori, tulpini si frunze. Se pun la fiert intr-un vas smaltuit 3 litri de apa si, cand clocoteste, se adauga 4 pumni de planta, lasandu-se sa mai fiarba 5 minute la foc mic. Se lasa la infuzat, se strecoara si cat infuzia mai este calduta, se fac spalaturi vaginale, dimineata si seara. Dupa ultima spalatura, in vagin se introduce imediat un tampon de tifon imbibat in ulei de catina (astazi se gaseste la farmacie, bunica si-l prepara), care se lasa peste noapte, iar dimineata se arunca. Ca alimente, bunica se hranea cu lapte nefiert, mamaliga, legume proaspete din gradina, fructe si verzituri. Primavara, in loc de apa, bunica bea ceai de urzica, iar dupa ce se coceau cerealele, fiertura

amestecata din boabe de grau, secara, ovaz si porumb.
Tot de la bunica stiu o...
Metoda rapida de tratare a gastritei 300 ml de apa se fierb de sase ori. Se da in clocot o data, se ia vasul de pe flacara, se raceste, apoi iarasi se da in clocot si se raceste, si tot asa, de sase ori. Se consuma toata cantitatea pe stomacul gol, inainte de masa. Dupa doua minute, se ragaie fortat de cinci ori. Durerile vor disparea si nu mai reapar niciodata.**Olguta Marian - str. Siderurgistilor, bl. O4, ap. 43, Galati, cod 6200**

Cum s-a vindecat de diabet sotul meu Va rog din suflet sa publicati cat mai repede scrisoarea noastra, intru ajutorarea bolnavilor diabetici, care se confrunta cu aceleasi necazuri pe care le-a avut sotul meu. Cosmarul nostru a inceput cu sase luni in urma. Sotul meu are diabet de 23 de ani, dar l-a stapanit cu medicamente, insa anul trecut, pe un deget de la picior i-a aparut o rana cu o gaura pana la os, insotita de o eczema cu puroi. Piciorul s-a umflat, s-a inrosit si era foarte dureros. Dupa diverse tratamente fara nici un efect, decizia medicului a fost: extirparea degetului. O reteta proprie ne-a salvat din incercarea prin care am trecut. Vreme de doua saptamani, am facut urmatorul tratament: in 2 litri de apa clocotita se pune o lingurita de musetel, o lingurita de galbenele si o lingurita de marul-lupului. Se fierbe totul 5 minute si se lasa sa se raceasca. Cand lichidul e caldut, se strecoara si se face baie 10 minute locului bolnav. Dupa baie se tamponeaza locul bolnav cu un tampon steril si se aplica un pansament curat. Este uimitor cum dispar toate celulele moarte de pe rana si din jurul ei si cum se regenereaza pielea. Acum, nici urma nu se mai vede.**E. Gherman - Satu-Mare**
(Pentru amanunte, telefonul se afla in redactie.)

Formula AS > Anul 2004 > Numarul 640 > Forma maxima

Leacuri basarabene

Otilia Teposu
Boabe de porumb, orez la ciorap, scortisoara si usturoi... . Si romanii de peste Prut cred in plante si in "stiinta" bunicii.
Leacurile populare pe care le-am aflat in ultima calatorie facuta in sudul Basarabiei sunt asemanatoare celor folosite de romanii din Carpati. Ca si acestia, basarabenii se lecuiesc la nevoie cu plante, miere, vin, mirodenii si, mai presus de toate, cu voie buna si cu increderea mare in puterile binefacatoare ale naturii inconjuratoare.

Pentru tratarea tusei
▪ Se fierb tarate sau porumb boabe, cam 300 g, in 3 l apa, pana cand scade zeama cam la 500 ml. Se strecoara zeama. Separat, se freaca bine 2 galbenusuri cu 2 linguri zahar, pana se formeaza o spuma. Peste aceasta se toarna treptat zeama strecurata in care a fiert graul sau porumbul. Se amesteca pana cand se omogenizeaza bine compozitia care se bea calda, de mai multe ori pe zi.
▪ Se fac gargare cu apa in care s-a pus multa sare.
▪ Se fac gargare cu suc de lamaie.

Pentru tratarea racelilor
▪ Se pune orez intr-un ciorap. Daca bolnavul are febra, ciorapul se tine la frigider si apoi, dupa ce s-a racit, se pune pe fruntea bolnavului. Leacul e bun si pentru migrene. Daca bolnavului ii este frig, daca are frisoane, ciorapul cu orez se incalzeste la cuptor si apoi se pune pe talpile bolnavului. Bolnavul trebuie sa manance de mai multe ori pe zi supa concentrata de gaina, in care a adaugat si o lingurita de hrean.
▪ Se amesteca in cantitati egale miere si hrean si se ia din aceasta compozitie cate o lingura de trei ori pe zi. Acest leac e bun si pentru desfundarea nasului.

▪ In caz de febra, se pun pe piept, pe burta si pe gleznele bolnavului frunze de varza zdrobite.
▪ Daca bolnavul are febra, se face un masaj la talpi si la incheieturile mainilor cu tinctura obtinuta din ardei iuti tinuti in rachiu. Acest tratament nu le este indicat copiilor.

Ca sa scapi de emotii si de spaime
Pune mana dreapta apasata pe stomac si inspira adanc si incet, pana cand numeri de la 1 la 4. Expira numarand inapoi, de la 4 la 1. Acest exercitiu este bun si pentru cei care au "tremuraturi la inima", palpitatii.

Pentru tratarea diabetului
In fiecare dimineata, bolnavul va presara o lingurita de scortisoara pe mancarea pe care o va lua. Scortisoara se poate amesteca si in ceaiul de dimineata.

Pentru vindecarea ranilor
Se presara pe rana scortisoara pisata cat mai fin si apoi se leaga cu un bandaj mai subtire. In fiecare zi rana se spala si apoi se lasa sa se zvante, dupa care se presara iar cu scortisoara si se leaga.

Alifie pentru vindecarea ranilor
100 ml suc de varza proaspata se amesteca cu 1 lingurita miere si cu 1 lingura rachiu de cereale. Amestecul se pune pe foc si se tine pana cand se apropie de fierbere. Nu se lasa sa dea in clocot. In alt vas se pun 1 lingura untura de porc, 1 lingurita ceara de albine si 2 linguri germeni de porumb. Se amesteca bine toate pe foc, dar nu se lasa sa fiarba. Se ia apoi de pe foc si se toarna peste acest amestec zeama de varza, cu miere si rachiu. Se amesteca in vas pana cand compozitia se raceste, apoi se pune in cutiute de plastic sau in borcane mai mici si se tine la rece. Se poate pastra timp de 2-3 luni in loc racoros.

Pentru arsuri
▪ Se pune pe arsura miere si se lasa locul nelegat.
▪ Se toarna imediat dupa ce bolnavul s-a ars un albus de ou pe locul afectat.
▪ Cu aceleasi rezultate bune se poate turna zeama de varza proaspata.
▪ Ca sa nu se faca basici la locul arsurii se pun comprese inmuiate in lapte proaspat sau comprese cu cartofi cruzi rasi.
▪ Pentru vindecarea arsurilor se unge locul respectiv cu ulei de porumb in care s-a macerat sunatoare.

Pentru tratarea astmului
Bolnavul va lua de cateva ori pe zi cate o lingurita de miere in care s-a amestecat o jumatate de lingurita suc proaspat de ceapa.

Pentru ochi obositi, pentru ochi care ustura si lacrimeaza
Se fierbe un ou tare si se taie in doua cat este cald inca. Se scoate galbenusul si cele doua jumatati de albusuri se pun pe ochi, cu partea taiata in jos.

Pentru a elimina matreata
Daca vrei sa scapi de matreata, trebuie sa te piepteni cu un pieptene inmuiat in apa amestecata cu otet sau suc de lamaie.
Inainte de spalare, se freaca pielea capului cu sare dura, cel putin 10 minute.

Pentru artrita si dureri reumatice
▪ Bolnavul trebuie sa poarte o bratara din cupru.

▪ Se bea, seara si dimineata, cate un paharel de tinctura de cuisoare obtinut cu rachiu de cereale.

Pentru tratarea obezitatii si pentru scaderea in greutate
Se face un amestec din usturoi, ardei iute si anason, puse in cantitati egale. Din acest amestec se iau cate 2 linguri, de trei ori pe zi.

Bautura impotriva durerilor de stomac
Se amesteca intr-o sticla mai mare 1 litru de vin rosu, 250 ml rachiu in care s-au tinut la macerat afine, 1 lingura pelin uscat sfaramat, 1 lingura tintaura uscata sfaramata si 1 lingura coaja de lamaie sau portocala. Amestecul se tine la intuneric timp de 7 zile, sticla se agita din cand in cand. Bautura este foarte amara si se bea din ea cate un paharel inainte de mancare.
Se bea inainte de fiecare masa infuzie din 1 lingurita flori de salcam si 1 lingurita frunze de dud, peste care se toarna 500 ml apa clocotita.

Pentru tratarea crapaturilor din calcaie
Se rade o ceapa pe razatoarea mica si se toarna peste ea ulei. Se lasa cateva zile la macerat si apoi se strecoara uleiul, cu care se ung calcaiele dupa baia de seara. Dupa aceea se incalta ciorapii.

Pentru cei care vor sa se lase de baut
Se beau de trei ori pe zi ceaiuri de plante (coada-soricelului, menta, pedicuta) in care s-au adaugat cate 10 picaturi de tinctura de ardei iute.

Pentru boli de ficat
Se amesteca 2 linguri de usturoi pisat cu 2 linguri seminte de mac macinate. Se unge compozitia obtinuta pe o bucata de paine prajita. Se mananca de trei ori pe zi cate o felie de paine astfel preparata.

Pentru dureri de dinti
Se tine in gura, pe partea cu dintele care doare, infuzie concentrata de cuisoare si anason.

Pentru tratarea hipertensiunii
▪ Bolnavul trebuie sa manance de patru ori pe zi telina rasa.
▪ Timp de trei zile, bolnavul sa nu manance decat orez fiert fara sare, nimic altceva.
▪ Se macina o lamaie cu coaja cu tot sau se toaca marunt si se amesteca bine cu 1 lingurita de drojdie.
Compozitia se imparte in doua portii, una se mananca dimineata, cealalta seara.

Pentru tratarea durerilor de urechi
Se toarna in ureche, de doua ori pe zi, cateva picaturi de zeama de varza strecurata.

Pentru varice
▪ Se face o cataplasma din branza de vaci amestecata cu otet de mere. Cataplasma se pune pe varice si se pastreaza 30 de minute. Se pune o cataplasma dimineata si una seara.
▪ Se pun pe varice comprese cu un terci mai gros, ca o mamaliga, facut din seminte de in macinate. Terciul se fierbe 20 de minute.

Pentru indigestie
Se amesteca intr-un pahar 200 ml apa cu 1 lingura otet de mere si apoi se toarna 1 lingurita de bicarbonat de sodiu alimentar. Se amesteca si se bea cat mai repede, pana sa dispara spuma care se formeaza.

Medicina naturista. Poliartrita reumatoida

Redactia

Medicina Naturii. Ora De Consultatie. Poliartrita reumatoida. Poliartrita reumatoida este o boala reumatica ce face parte, alaturi de alte suferinte (lupus, dermatomiozita, sclerodermia progresiva, tiroidita autoimuna, periarterita nodoasa), din randul bolilor ce au la baza degenerarea colagenului din...

Leacuri populare pentru vindecarea Poliartritei reumatoide
(Publicate si reluate din revista "Formula As")

Medicina populara ne-nvata ca primele masuri care trebuie sa fie luate pentru vindecarea diferitelor forme de reumatism privesc eliminarea otravurilor din organism, reglementarea proceselor metabolice, inlaturarea focarelor de infectie si intarirea sistemului imunitar. Pentru toate acestea, traditia populara are leacuri precise.

Pe cale interna

▪ Instaurarea dietelor alimentare severe, din care se elimina carnea, grasimile, precum si alimentele fainoase. Din cauza aceasta, anotimpul cel mai bun pentru inceperea tratamentului este considerat a fi primavara, cand fructele si legumele proaspete incep sa se gaseasca din abundenta. Ele trebuie consumate in stare cruda, insotite de cereale (grau si hrisca incoltita, fulgi de ovaz, porumb, soia, germeni de grau etc.) care se gasesc in ultima vreme si in comertul nostru particular (in farmacii si magazine naturiste). Alimente recomandate sunt si laptele crud (nefiert) si iaurtul, dar in cantitati moderate.
▪ Regim de dezintoxicare a organismului - prin cure de lichide (apa, ceaiuri de plante, sucuri de legume si fructe), regimul Oshawa (compus numai din cereale), prezentate pe larg in revista "Formula As".
▪ Ceai de plop negru (o lingurita de muguri se opareste cu o cana de apa in clocot) - se beau doua cani pe zi.
▪ Ceai de frunze de mesteacan (infuzie din 4-5 lingurite de planta oparite cu 200 ml apa in clocot). Se strecoara intr-un vas de sticla, se lasa o ora, apoi se adauga un varf de cutit de bicarbonat de sodiu. Se bea fractionat, la interval de 3-4 ore.
▪ Ceai de matase de porumb (recomandat in toate formele de reumatism si artrita). O lingurita de planta se fierbe 10 minute in 250 ml de apa. Se poate indulci cu miere. Se bea de 2-3 ori pe zi.
▪ Decoct de telina - 230 g telina (radacina si frunze) se fierb la foc mic cu un litru de apa. Cand jumatate din lichid s-a evaporat, amestecul se strecoara. Lichidul care rezulta reprezinta doza zilnica, care se administreaza in trei portii, de trei ori pe zi. Se consuma fierbinte. Decoctul trebuie preparat zilnic. Nu are efecte secundare, dar trebuie respectat dozajul.

Pe cale externa

Baia cu sare de mare (sare Epsom) - se foloseste in cazurile mai usoare de poliartrita. Aproximativ sase kilograme de sare (poate sa fie si sare grunjoasa) se dizolva in apa din baie, care trebuie sa ajunga pana la subsuoara pacientului. Durata baii este de 10-20 de minute, iar apa trebuie sa aiba 37C (procedeul e strict interzis pentru cardiaci).
Baia cu cenusa - se fierb cantitati egale de apa si cenusa, apoi se lasa la cald 12 ore. Cenusa se depune pe fundul vasului, iar din solutia limpede de deasupra (lesie) se utilizeaza cam 1,5 l, care se toarna in apa din baie.
Bai cu frunze de mesteacan sau cu ace de pin - un kilogram de frunze verzi de mesteacan sau o jumatate de kilogram de frunze uscate se fierb legate intr-un saculet, timp de 30 de minute. Se toarna apoi in apa din cada fiertura de mesteacan si saculetul cu frunze. Se face o baie pe zi, vreme de o luna, cu

rezultate excelente. (In locul frunzelor de mesteacan se pot folosi ace de pin.)
! Dupa toate baile recomandate mai sus, bolnavul trebuie sa se fereasca de aer rece si sa intre direct in pat.
Tratamentul cu frunze de mesteacan - se introduce bratul sau piciorul bolnav intr-un sac lunguiet si destul de larg, care se umple cu foi verzi de mesteacan si se leaga bine la gura. Durata sedintei este de o ora. In interiorul sacului se produce o transpiratie abundenta, iar frunzele devin umede. Atunci, sacul se indeparteaza. Membrul bolnav este invelit imediat intr-o flanela, pentru a preveni raceala. Tratamentul trebuie efectuat zilnic, vreme de o luna.
Cataplasme cu flori de fan - se pun la fiert cinci litri de apa. Cand dau in clocot, se baga inauntru un saculet de tifon in care se pun doi pumni de scuturatura de fan. Se lasa sa se infuzeze cateva minute, apoi saculetul se stoarce si se aseaza, cat mai fierbinte, pe incheieturile bolnave. Se tine pana devine caldut. Lichidul din oala se adauga intr-o vana cu apa calda (36-37C). Durata unei bai este de 30 de minute.
Comprese cu terci de cartofi - se dau pe razatoare doi cartofi cruzi. Se adauga doua cepe tocate marunt si doua linguri de seminte de in fierte. Amestecul se pune pe locurile bolnave, acoperindu-se mai intai cu o folie de plastic, apoi cu un flanel gros. Se pastreaza toata noaptea. Procedeul se repeta pana la vizibila ameliorare a bolii.

Apiterapia

Tratamentul cu otet de miere al doctorului american D.C. Jarvis
La fiecare masa de peste zi se consuma un pahar de apa, in care se pun doua lingurite de miere si doua lingurite de otet de mere. In fiecare zi de luni, miercuri si vineri, se adauga cate o picatura de solutie de Lugol cumparata de la farmacie. Se face o cura timp de 30 de zile. Se poate repeta tratamentul dupa o luna de pauza.**Medicamente naturale:** Boicil Forte (unguent antireumatic si analgezic) si Stimuven (gel antiinflamator si antiedematos), fabricate de "Exhelios" Timisoara.**Un leac babesc:** Se spune ca durerile reumatice de la brate sau picioare cedeaza, daca locul respectiv se infasoara intr-o fasie tricotata din lana rosie.

Formula AS > Anul 2007 > Numarul 787 > Forma maxima

Leacuri populare cu nuci

Elena Josan
Apreciate mai ales in alimentatie, pentru miezul lor gustos si hranitor, nucile sunt si remedii minunate de sanatate. Fiindca se apropie timpul lor, va oferim cateva retete cu miez si coaja de nuca, precum si cateva preparate pe care e bine sa le aveti permanent la indemana, in farmacia casei

Remedii cu miez si coji de nuca

Modesta nuca are mai multe substante nutritive decat carnea, laptele, ouale, de aceea, se recomanda in alimentatia persoanelor cu distrofie alimentara, anemie, convalescenta, epuizare nervoasa. Miezul de nuca se foloseste faramitat bine, altfel stomacul nu reuseste sa-l digere. Avand in vedere ca nucile contin proteine, este indicat sa le consumati seara sau inainte de somn, daca dormiti dupa masa, deoarece proteinele se asimileaza mai bine cand organismul se relaxeaza. Nu se consuma cantitati mari de miez de nuca. Doza recomandata este de 4-7 nuci, altfel riscati sa va confruntati cu dureri de cap, spasme stomacale, constipatie.

• **Cresterea imunitatii** - mai ales in cazul varstnicilor si al persoanelor istovite de o boala grea. Se amesteca un pahar de miez de nuca pisat, stafide si caise uscate cu 300 g miere de albine. Se consuma cate o lingura de trei ori pe zi, inainte de masa.

• **Intarirea organismului dupa boala sau in caz de oboseala cronica**. Se consuma un amestec format din cantitati egale de miez pisat, cascaval ras si stafide.
• **Eliminarea durerilor cardiace**: Se consuma faina de nuci obtinuta prin macinare, amestecata cu stafide. Fara stafide, se bea cu apa de catre bolnavii de colita si enterocolita.
• **Procese inflamatorii ale cailor urinare, cu urinari dese**. Se administreaza miez de nuca prajita la gratar cu lemne, foarte bine pisat. Se administreaza cu apa.
• **Curatarea vaselor sanguine**. Se toaca marunt coaja uscata de la 14 nuci (neaparat 14!), se amesteca cu 500 ml tuica, se lasa la macerat 70 zile. Se bea cate o lingura, dimineata pe nemancate. Leacul le e de folos si persoanelor cu depuneri de saruri, tromboza, chisturi si tumori, mastopatii fibromatoase.
• **Tratarea tusei**. Se piseaza 4 nuci intregi (miezul si coaja), se amesteca cu o lingura de fructe uscate de soc. Se fierbe amestecul in 500 ml apa, pe foc mic, 15 minute. Se raceste, se strecoara si se amesteca cu o lingura de miere de albine. Se bea cate o lingura, de trei ori pe zi, timp de 7 zile.
• **Ulcer stomacal**. Se prepara un ceai din membranele (pereti care despart miezul nucii) a 4-5 nuci si 250 ml apa clocotita. Se infuzeaza o ora in termos, se strecoara si se bea cate o lingurita dimineata sau inainte de culcare, pe nemancate.
• **Diabet, colita, boli ale traiectului digestiv, tiroidoza, hipertensiune**. Se trateaza cu tinctura din membranele uscate. Acestea se pun intr-un borcan de 500 ml se pun, pe o treime a lui, tocate marunt, apoi se umple borcanul cu tuica si se lasa la macerat 21 de zile. Dupa stoarcere, se pastreaza intr-o sticluta de culoare inchisa. Se bea cate o lingura pusa in 100 ml apa, cu 30 minute inainte de masa.

Tratamente externe
• Problemele de tiroida se amelioreaza daca zilnic se aplica pe gat, in zona tiroidei, 4-5 straturi de frunze verzi, strivite putin intre degete. Se lasa 6-8 ore pe locul bolnav.

Remedii din coaja verde de nuca

• Varice, dermatoza, boli ale aparatului locomotor. Se fac frectii usoare sau se aplica comprese cu macerat din coaja verde de nuca. Reteta: se umple un borcan pe 2/3 cu coji taiate marunt sau tocate. Se toarna deasupra otet de mere si se macereaza 2-3 saptamani.

Retete batranesti

Tinctura din nuci verzi
Nucile verzi se taie cu un cutit de inox pe un fund de lemn. Se pun intr-un borcan de sticla, amestecate cu zahar (un pahar la fiecare 10 nuci). Borcanul se tine pe geam, la soare, 10 zile, apoi la intuneric, inca 10 zile. Dupa 20 de zile, se adauga tuica (pentru adulti 250 ml la fiecare 10 nuci, pentru copii - 250 ml la fiecare 20 nuci). Se macereaza inca doua saptamani, apoi se strecoara. Se administreaza pentru vindecarea bolilor traiectului digestiv, dureri de stomac si pancreas, cu 12-20 minute inainte de masa. Doza pentru adulti: o lingura; copii pana la 5 ani - o lingurita; copii pana la 12 ani - 1,5 lingurite pe zi.

Tocatura de nuci
33 de nuci se piseaza apoi se dau prin masina de tocat carne. Se pun intr-un borcan de 3 l, se acopera cu tuica. Se inchide vasul etans, pentru a evita evaporarea alcoolului. Se lasa la soare timp de 40 zile, agitandu-se zilnic. Se strecoara printr-un ciorap (dres de femeie), se stoarce bine si se pastreaza in sticla de culoare inchisa la frigider. Se foloseste pentru tratarea cancerelor, dar si pentru toate tipurile de helmintiaze (viermi intestinali). Se administreaza la fel ca tinctura de nuci verzi.

Macerat cu petrol lampant
Un borcan invelit in hartie neagra se umple cu nuci verzi taiate marunt, peste care se toarna petrol lampant si se lasa 14 zile la rece. Batranii foloseau solutia obtinuta in cazuri de boli grave, in special

cancere, dar si pentru contractii musculare, stari depresive, dereglari endocrine, astm bronsic, tahicardie, afectiuni ale sistemului nervos central cu leziuni organice, dupa chimioterapie antitumorala. Se consuma vreme de 7 zile cate o picatura amestecata cu o lingurita de miere de albine, sau pusa pe un cubulet de zahar, apoi alte 7 zile - cate 2 picaturi si inca 7 zile - cate 3 picaturi, amestecate cu 100 ml apa distilata sau de izvor. Dupa o pauza de doua saptamani cura se repeta. A treia cura se face dupa o pauza de 6 luni. Nu se recomanda mai mult de trei cure pe an. Doza este data pentru persoanele cu greutatea 60-70 kg. Persoanele cu greutate mai mare, care suporta gazul, pot incepe tratamentul cu 2-3 picaturi, in cazuri grave se bea si o lingurita, timp de 2-3 zile, dupa care doza se micsoreaza, ca sa nu se afecteze ficatul. Maceratul se bea pe nemancate. Dupa administrare, nu se mananca 1,5-2 ore, timp in care bolnavul trebuie sa stea relaxat, sa nu faca eforturi fizice.

Reteta energizanta cu nuci
(curata sangele, intinereste organismul, restabileste puterile dupa boli grave)

Ingrediente: 1 litru alcool dublu rafinat, 12 pahare de apa de izvor, 1 kg nuci, 1 kg miere de albine, o planta aloe de trei ani, 500 ml bere bruna, 1 kg sfecla rosie, 1 kg varza, 1 kg patrunjel (frunze cu radacina), cate 2 linguri de plante: sunatoare, rostopasca, troscot, patlagina, talpa-gastei, sulfina, flori de coada-soricelului si de galbenele, fructe de paducel.

Metoda de preparare: nucile se spala bine, se usuca, se scoate miezul (cojile nu se arunca), se prajeste bine, se rasneste, se amesteca cu alcoolul dublu rafinat. Se topeste mierea de albine si se adauga in alcool. Planta de aloe, in varsta de 3-5 ani (nu se uda 5 zile in prealabil) se scoate atent din ghiveci, in asa fel ca radacinile sa ramana intregi. Se scutura bine de pamant, se spala cu bere, se toaca si se pune in alcool. Sfecla rosie se spala bine cu o perie si apa fierbinte, se da prin masina de tocat carne, cu tot cu coaja, se stoarce sucul si se amesteca cu alcoolul si celelalte componente. La fel se stoarce sucul si din morcov si varza, si se adauga in alcool. Cojile de nuci se piseaza, se pun pe foc cu 12 pahare de apa, se aduc pana la punctul de fierbere, dupa care se pun in apa cate 2 linguri din plantele enumerate (in total 20 de linguri). Se fierb 20 de minute, se strecoara si se amesteca cu alcoolul si celelalte plante. Se macereaza la intuneric 36 de ore. Se agita inainte de folosire. Se consuma de sase ori pe zi (inainte si dupa mesele principale) in felul urmator: 10 zile - cate o lingurita, 10 zile - cate o lingura, 10 zile - cate o lingurita si se repeta pana se consuma toata cantitatea preparata.

Sirop din coji de nuci

Este un intaritor excelent si totodata un leac pentru bolile de stomac. Ingrediente: 2-3 pumni de coji verzi de nuca proaspat adunate se taie marunt si se fierb 10 minute intr-un litru de apa in care se pun si 3 cuisoare aromate. Se lasa sa se raceasca, se strecoara si se amesteca cu 1 kilogram de zahar tos. Se toarna in sticle de culoare inchisa. Se ia de trei ori pe zi cate o lingurita, dupa mesele principale.

Asociatia "Fitomed" - Vaslui
Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2007 Formula AS. Toate drepturile rezervate.

Formula AS > Anul 2005 > Numarul 679 > Medicina naturista

5 Plante Anticancerigene Si Retetele Lor

Ilie Tudor

Calatorie pe un deal inflorit, cu o calauza de exceptie: marele savant botanist, prof. dr. Constantin Parvu

Suntem in miezul zilei si razele soarelui necrutator topesc intr-o masa verde-galbuie dealurile din jurul orasului Valenii de Munte. Din milioanele de flori din jurul meu se ridica aburi nevazuti si inmiresmati, care dau atmosferei un iz dulce-amarui. Nici un nor pe cer. Pasarile s-au retras inspre padure si parca timpul si natura s-ar fi oprit in loc sub vipiile necrutatoare. Si timpul meu interior s-a oprit, pentru ca sunt atat de absorbit de explicatiile tovarasului meu de drum, incat uit si de canicula, si de sete, si de mine insumi, transpunandu-ma in lumea fascinanta pe care interlocutorul meu ma ajuta s-o intrevad. Cu cine ma plimb prin campul cu flori? Calauza mea e unul din cei mai mari oameni de stiinta ai Romaniei, laureat al Premiului Academiei Romane pentru uimitoarele sale lucrari de botanica si de fitoterapie, autorul celei mai ample enciclopedii despre plante realizate vreodata, domnul profesor doctor Constantin Parvu. La saptezeci si trei de ani, arsita verii nu-i ridica nici un fel de probleme, se misca dezinvolt, cu o sprinteneala incredibila, merge de la o floare la alta, necontenind cu explicatiile: "Asta este turita mare, cu care se vindeca bolile de ficat, de stomac si de inima; florile acelea galbene sunt ale drobitei, care regleaza activitatea tiroidei si elimina nodulii tiroidieni; roinita asta salbatica are un parfum care elimina durerile de cap si greata in cazul migrenelor". Fiecare frunza si fiecare floricica ascunsa printre firele lungi de iarba are pentru profesor o semnificatie, un rost si o utilizare terapeutica. Este neobosit si abia intr-un tarziu ne retragem la umbra, unde ne odihnim si pot sa-i pun intrebarile pentru care am vrut sa il intalnesc. Intrebari care se refera la un domeniu de maxima actualitate: plantele care combat eficient cancerul. Retetele si micile povestiri care urmeaza apartin in exclusivitate domnului Constantin Parvu si sunt rodul cercetarilor sale etnobotanice si etnoiatrice:

Norocelul
(Sedum telephium)

Este o planta de gradina, cu valente ornamentale, pe care am aflat-o cu 20 de ani in urma, intr-un sat de sub munte, numit Maneciu Pamanteni. Aici s-a intamplat atunci un fel de minune. O femeie de cincizeci de ani, cu un cancer de col ajuns in stadiul al Iii-lea si care nu mai putea fi operata, a fost trimisa acasa sa moara, pronosticandu-se ca mai are doar cateva saptamani de trait. Ea insa s-a vindecat cu o reteta din batrani, in care se folosea radacina acestei plante. Iata cum se prepara leacul: Se scot radacinile plantei din pamant, se spala foarte bine, se piseaza si se pun intr-un borcan de culoare alba, pana se umple pe jumatate, turnandu-se deasupra alcool alimentar de 30-40 de grade, apoi se pune capacul. Se lasa borcanul zece zile la soare, inchis ermetic, agitandu-se zilnic pentru o mai buna extragere a principiilor active. Dupa zece zile, lichidul se filtreaza, iar din preparatul obtinut se ia cate o lingura inainte de fiecare masa, adica dimineata, la pranz si seara. Femeia aceasta, pe nume Filipoiu Ioana, a facut vreme de doua luni acest tratament si s-a prezentat din nou la medic, unde s-a observat o puternica remisie a bolii, cancerul ajungand din stadiul Iii in stadiul I si putand fi operat. Dupa operatie, ea a continuat sa ia norocel si, in final, a invins necrutatoarea boala. La ani de zile dupa acest tratament, cand eu am cunoscut-o, era perfect sanatoasa si in putere.

Cimisirul
(Buxus sempervirens)

Cei mai multi dintre noi trecem zilnic, fara sa stim, pe langa aceasta planta, care este larg folosita si ca gard viu. Putini cunosc insa faptul ca frunzele sale de un verde inchis si pieloase contin un alcaloid, buxenina G2, care are o puternica actiune inhibitoare asupra celulelor canceroase. Reteta care urmeaza este indicata bolnavilor de cancer cu diferite localizari, inclusiv celor cu cancer in faze avansate:
Se recolteaza prin taiere trei sute de grame din varfurile fragede de la cimisir (crengutele cu frunze), si cata vreme sunt proaspete, se taie foarte marunt, ca varza pentru salata. Se pune la macerat aceasta cantitate de planta proaspata, in doi litri de alcool de 30-40 de grade, intr-un borcan ermetic inchis, vreme de 7 zile. Dupa trecerea acestei perioade de timp, se filtreaza amestecul prin tifon, iar preparatul obtinut se pune in sticlute mici, inchise la culoare. La inceput, in primele 5-7 zile, se ia cate o lingurita de trei ori pe zi, inaintea meselor principale. Apoi, se administreaza vreme de doua luni, cate o lingura din acest extract, diluata in jumatate de pahar de apa, inainte de masa, de 3 ori pe zi. Are un gust destul de neplacut, insa efectele sale sunt exceptionale. Acest preparat nu numai

ca actioneaza pe termen lung ca inhibitor al dezvoltarii formatiunilor maligne, dar confera si o stare imediata (la cateva ore dupa administrare) de bine pacientului bolnav de cancer. Cu acest remediu se trateaza cancerul de piele, cancerul de vezica urinara si de rinichi, cancerul de colon.
Cel mai spectaculos rezultat cu acest preparat l-am vazut in tratarea unui cancer de colon la un batran de 80 de ani, care avea o tumora maligna de marimea unei portocale pe intestinul gros, pe care doctorii nu au vrut sa o opereze, avand in vedere varsta si starea pacientului. El a apelat la tratamentul cu cimisir si, de unde avea un pronostic de viata de maximum doua luni, a trait simtindu-se din ce in ce mai bine. De catva timp, nu am mai tinut legatura cu el si nu stiu cum se mai simte, dar rezultatul obtinut in sine este deja exceptional.

Limba-boului
(Anchusa officinalis)

Este o planta care, administrata intern, impiedica proliferarea diferitelor forme de cancer, impiedica sclerozarea tesuturilor si aparitia uzurii premature a organismului. Am vazut exceptionalele efecte ale acestei plante, chiar pe o cunostinta, doamna S., care a folosit un remediu preparat din frunzele ei pentru tratarea unui cancer genital. Iata cum se prepara limba-boului:
Se recolteaza un kilogram si jumatate de planta intreaga (radacina, tulpina, frunze si flori) si, cat este proaspata, se indeparteaza partile uscate, se spala radacinile, apoi se da prin masina de tocat. Peste aceasta cantitate de planta se adauga trei litri de vin rosu natural si doua kilograme si doua sute de grame de miere de salcam, dupa care intreaga combinatie se amesteca foarte bine cu o lingura de lemn. Se lasa 5-7 zile la macerat intr-un recipient bine acoperit, asezat intr-un loc intunecos, dupa care se filtreaza. Tratamentul se face astfel: in primele cinci zile se ia o lingurita de preparat cu doua ore inainte de fiecare masa, de 3 ori pe zi. Dupa aceste cinci zile se ia tot cate o lingurita, dar cu o ora inainte de masa, continuandu-se astfel tratamentul, vreme de doua luni de zile. Doamna despre care vorbesc, care suferea de cancer genital confirmat prin biopsie, a facut tratamentul cu limba-boului in urma cu 12 ani si traieste si acum, se simte si arata extraordinar.

Rostopasca
(Chelidonium majus)

Este recomandata pentru vindecarea tuturor formelor de cancer, deoarece are o actiune extrem de importanta in tratarea acestei maladii: stimuleaza functia hepatica si dreneaza ficatul, care este foarte solicitat atunci cand tumorile sunt fagocitate in procesul vindecarii. Iata preparatul din rostopasca cu care se obtin rezultate foarte bune in acest sens:
Se iau cinci grame de rostopasca (tulpini si frunze) uscata si maruntita, se oparesc cu un litru de apa clocotita si se lasa apoi sa stea 12 ore sa se infuzeze. Vasul trebuie sa fie smaltuit, pentru ca infuzia sa nu intre deloc in contact cu metale. Este bine ca rostopasca sa se puna seara, la ora sase, la infuzat, si sa fie strecurata la sase dimineata. Imediat dupa strecurare, se pun peste extractul obtinut 200 de grame de miere de salcam sau poliflora, nu de alt fel, si se amesteca bine. Se ia o lingura din acest preparat din ora in ora, de 10-12 ori pe zi, indiferent daca stomacul este gol sau daca este imediat dupa masa.
Cu acest tratament, multi bolnavi de cancer, care nu mai aveau puterea vitala sa lupte cu boala, con-fruntandu-se mereu cu stari de greata, de inapetenta si cu o stare de slabiciune generala, si-au revenit spectaculos.

Ulmul
(Ulmus)

Este o specie de arbore larg raspandita la noi, dar prea putin cunoscuta ca valoare terapeutica. Se foloseste scoarta culeasa de pe ramurile tinere, care au ca semn distinctiv faptul ca frunza se afla la baza, langa petiol, asimetrica. Aceasta scoarta are efecte detoxifiante si depurative foarte puternice, fiind utila intr-o serie de boli de uzura, cum ar fi reumatismul, guta, sclerozarea vaselor de sange. De asemenea, scoarta de ulm este eficienta in tratamentul leucemiei, boala pentru care medicina moderna are prea putine leacuri. Iata cum se prepara:
Se taie ramurile tinere, cu o grosime de maximum un deget, dupa care se curata de coaja cu ajutorul unui cutit (cel mai usor se face aceasta operatiune primavara, cand scoarta nu adera foarte puternic pe tulpina). Coaja astfel

obtinuta se usuca si apoi se face din ea un decoct. Se iau 2-3 lingurite de scoarta uscata maruntita si se pun de seara pana dimineata intr-un pahar (200 ml) de apa si se lasa sa macereze pana dimineata, cand se strecoara. Se pune deoparte maceratul obtinut, iar planta ramasa se fierbe in alte doua pahare de apa, vreme de 10 minute, dupa care se lasa la racit si se filtreaza. In final, se combina cele doua preparate, iar extractul complet obtinut se bea pe parcursul unei zile. Tratamentul are cele mai bune efecte daca preparatul se administreaza dimineata, in fiecare zi, vreme de minimum doua luni.
A aparut cea mai complexa lucrare despre plante din Romania. Domnul profesor Constantin Parvu, autorul lucrarii monumentale "Universul Plantelor", care a fost rasplatita cu premiul Academiei Romane si cu alte distinctii internationale, revine cu o noua lucrare, mult mai vasta, pe aceeasi tema: **"Enciclopedia Plantelor"** - patru volume (dintre care primele trei deja sunt in librarii), insumand mii de pagini, in care se vorbeste pe larg despre aproape toate plantele romanesti, mai mult sau mai putin cunoscute. In aceasta lucrare gasiti nu doar descrierea botanica, compozitia chimica sau alte informatii de specialitate despre plantele de la noi, ci si utilizarile medicale culte sau populare, modul de recoltare si de preparare, credintele populare despre plante si chiar anumite elemente de medicina magica referitoare la anumite specii. Este o carte deosebit de complexa si de folositoare, care ar fi bine sa nu lipseasca din biblioteca iubitorilor de natura si... sanatate.
Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2005 Formula AS. Toate drepturile rezervate.

Formula AS > Anul 2006 > Numarul 702 > Forma maxima

Leacuri basarabene

Otilia Teposu
Si peste Prut, stiinta batranilor se afla la mare pret.

O parte dintre leacurile populare de mai jos se mai folosesc inca in satele din sudul Basarabiei. Altele au fost inlocuite cu metode si tratamente moderne si au ramas doar in amintirile batranilor. Retetele acestea vechi arata insa cat de diversa era practica medicala traditionala si cata incredere aveau batranii in terapiile naturale, in leacurile preparate, de cele mai multe ori chiar de ei insisi, din ceea ce le era la indemana, din ceea ce natura le oferea. Si aceasta este inca o dovada a legaturii de nezdruncinat dintre oameni si locul in care vietuiesc.

Pentru "junghi la cap"
(dureri de cap) in caz de raceala sau gripa

Se punea un galbenus de ou crud pe moalele capului si apoi o compresa cu rachiu. In caz de febra mare galbenusul se cocea si tragea toata temperatura. Daca s-a copt, se arunca si se punea o alta compresa proaspata, pregatita ca mai inainte.

Pentru dureri de cap dupa betie

Se infasura capul intr-un stergar inmuiat in apa rece. Cand acesta se incalzea, se inmuia din nou in apa rece. Cu cat apa era mai rece, cu atat rezultatele erau mai bune.

Se punea gheata sfaramata pe frunte.

Pentru dureri de gat

Se razuiau "cartoafe" (cartofi), se stropeau cu otet si se intindeau pe o basma care se lega strans in jurul gatului. Se facea frectie cu otet pe spate si pe maini. Otetul scotea febra si calma durerile gripale. In cazul copiilor, otetul se amesteca cu apa.

Pentru "galci"

(amigdale inflamate)

Se inmuia degetul aratator in zahar "mascat, mazarat" (tos) si se "calcau" (apasau) galcile. Cand bolnavul avea si febra, i se facea frectie cu untura nesarata de capra.

Pentru stari gripale
si pneumonii

Se face frectie pe tot corpul, "de la picioare si pana la ceafa", cu o alifie care se obtine astfel: se bat bine 2 oua crude cu 250 ml esenta de otet. (Se foloseste numai esenta de otet, nu otetul simplu.) Amestecul se tine la intuneric 14 zile si apoi se amesteca bine cu untura de capra.

Se face frectie pe spate cu gaz dublu rafinat, se infasoara apoi bolnavul intr-un cearceaf umed si se acopera bine.

Se faceau "arixiti" (crestaturi superficiale facute de-a lungul muschilor spatelui, de-o parte si alta a sirei spinarii, cu o lama sterilizata inainte. Crestaturile se faceau pe verticala si nu trebuia sa fie mai mari de 1 cm. Daca din crestaturi iesea sange si apa, insemna ca bolnavul a depasit stadiul mai grav al bolii. Peste "arixiti" se punea o compresa umeda rece. Bolnavul transpira mult si compresa se inmuia periodic in apa rece. Nu oricine stia sa faca "arixiti". Erau numai cateva babe in fiecare sat care se pricepeau la asa ceva. Metoda era aplicata mai ales la adulti. Numai in cazuri foarte grave, ca ultima solutie, se folosea in cazul copiilor.

Se puneau ventuze pe spate, trecute prin flacara, dupa ce pielea a fost dezinfectata. Ventuzele se tineau pana intr-o jumatate de ceas, apoi se scoteau. Pielea spatelui se ungea cu untura de capra si bolnavul se infasura intr-un cearceaf umed.

Pentru tuse convulsiva

Se bea cateva zile la rand lapte cald de magarita.

Cand iti curge sange din nas

Se tine o mana ridicata in sus si se pune o compresa rece sau gheata la baza nasului.

"De najat"
(pentru dureri de urechi)

Se lua o carpa de bumbac, neaparat de culoare albastra, se rasucea in forma de sul. I se dadea foc la un capat. Cenusa care se forma prin arderea bumbacului se punea calda in urechea bolnava. Cel mai bine este ca bolnavul sa stea culcat cu urechea bolnava in sus si cenusa sa cada direct in ureche din bumbacul aprins. Cand a cazut destula cenusa in ureche, Baba care facea astfel lecuirea trebuia sa spuna si vorbele acestea: "Ttt! Sa fie de leac/si Babii de-un colac."

Pentru lecuirea copiilor sugari
agitati, raciti sau deocheati

Se lua un fir de ata din scutecul cu care era infasat copilul. Se punea impreuna cu un fir de canura (lana de culoare rosie) si se legau cu ele o crenguta de busuioc si o "stibla de mei" (o crenguta) din matura cu care se matura in gospodarie. Se inmuia legatura astfel facuta in agheasma descantata si i se dadea copilului sa bea de trei ori din agheasma. Apoi copilul era intors in pat si culcat cu capul unde inainte i-au fost picioarele. Apa care a ramas se arunca pe un caine sau pe un alt animal din gospodarie. Daca acesta se scutura insemna ca se va lecui copilul. Daca animalul nu se scutura insemna ca pruncul este deocheat si atunci se chema o baba priceputa sa-l descante.

Pentru dureri de burta si intoxicatii alimentare

Femeile pregateau in fiecare primavara urmatorul leac: se luau nuci verzi (inainte sa li se intareasca coaja) si se taiau in feliute. Peste ele se turna rachiu si se lasa amestecul la intuneric 2 saptamani. In acest timp se agita din cand in cand vasul in care erau. Cine avea dureri de burta sau stare de greata dupa o mancare mai grasa, sau nu foarte proaspata, bea cate un paharel din rachiul astfel preparat.

"Cand era buricul scuturat din opinteli" (in caz de hernie)

Se culca bolnavul pe spate cu genunchii ridicati, stransi la piept si cu calcaiele lipite de corp. Dosul bolnavului trebuia sa fie mai sus decat capul. Eventual se punea pe o perna sau pe o patura mai groasa. Cu degetul mare invelit intr-o batista curata se apasa bolnavul pe buric si se rasucea "in directia soarelui" (in sensul acelor de ceasornic), timp de 1-2 minute. Apoi se lasa o pauza si se mai repeta de 2-3 ori aceeasi operatiune.

Se legau intr-o batista 2-3 linguri de sare grunjoasa si se punea pe buricul bolnavului. Peste batista cu sare se puneau cateva scame de bumbac inmuiate in spirt. Acestea se aprindeau si deasupra lor se punea repede un borcan cu gura in jos. Gura borcanului trebuia sa fie lipita de piele. Arzand scamele, se face vid in borcan si acesta functioneaza ca o ventuza, atrage intestinele revarsate prin hernie. Borcanul se lasa 30 de minute, apoi se lua si pielea se ungea cu ulei. Cu cat hernia era mai mare, cu atat borcanul trebuia sa fie mai mare.

Pentru dureri de stomac

Bolnavul lua 1 ou crud proaspat pe care il amesteca bine cu un pahar mare de rachiu. Dupa ce bea amestecul, nu mai manca nimic timp de cateva ore, cel putin pana la amiaza.

In caz de dureri de rinichi

Se cumparau "numaidecat" (neaparat) 5 kg de grau. Nu se folosea grau din productia proprie, pentru ca leacul n-avea efect. Graul se fierbea in vin rosu si se punea apoi intr-o "torba" (saculet, plasa care se leaga la gura). "Torba" se punea in dreptul rinichilor si se lasa cat mai mult acolo.

Se mananca miez de seminte de bostan crude.

Se bea ceai din cozi de cirese.

Nu se pune sare in mancare.

Pentru reumatism

Se fac frectii pe locurile dureroase cu gaz in care s-au pus la macerat ramuri de liliac salbatic.

Se fac frectii cu fiertura din radacini de boz.

Se maseaza articulatiile dureroase cu gaz in care s-au macerat timp de 2-3 saptamani flori galbene de calomfir.

Se bea mult ceai de coada-soricelului.

Se ungea locul cu untura de sarpe, care se obtinea astfel: se prindea sarpele, se omora si se agata de o creanga, la soare, in gradina. El se usca si din el se scurgea untura care trebuia adunata cu grija.

**Pentru tratarea ranilor provocate
de taieturi si loviri cu metale**

Se unge rana cu gaz, apoi se pune deasupra frunza de aloe taiata in doua. Inainte, cand pamantul era curat, pe rani se presara tarana uscata. Acum nu se mai foloseste leacul acesta. Se pun comprese cu frunze de patlagina, frunze grase de la "floarea de taietura".

Pentru bube dulci

Se ardeau boabe de bobi sau fasole si se pisau marunt. Apoi se amestecau cu ulei prajit de floarea-soarelui sau bostan si se puneau pe locul bolnav.
Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2006 Formula AS. Toate drepturile rezervate.

Formula AS > Anul 2008 > Numarul 845 > Medicina naturii

Leacuri populare cu STRUGURI

Elena Josan
Putina istorie

De mii de ani, vita-de-vie simbolizeaza rodul: viata imbelsugata, sanatate si noroc. Viticultura a fost printre primele ocupatii de pe pamant. Cele mai vechi urme de vin se gasesc pe cioburile unui vas de ceramica gasit in sapaturile arheologice in Iran. Varsta lor se apropie de 7500 de ani. Sumerienii produceau 10 feluri de vinuri albe si rosii, in urma cu 5500 de ani. Gustul dulce al strugurilor a fost cunoscut si in Palestina, Babilon, Assiria, de unde negustorii fenicieni duceau vin in Sicilia, Sardinia, Africa, Cipru si sudul Frantei. Soldatii din armata romana, lasati in tarile cucerite, plantau viile in garnizoanele lor. Asa s-a raspandit viticultura in Franta, Germania si Elvetia.
In Romania, vita-de-vie e cunoscuta inca din mileniul III inainte de era noastra, iar pe vremea lui Burebista devenise asa de raspandita si populara, incat celebrul rege al traco-dacilor a ordonat din motive morale distrugerea ei, ceea ce n-a insemnat ca strugurii si vinul au disparut din Carpati.

Disectia unui bob de strugure

"Sa fiti sanatosi", spun oamenii cand ridica un pahar de vin. Intr-adevar, din pamant, soare si ploaie, strugurii acumuleaza o cantitate imensa de substante necesare pentru sanatatea si vitalitatea noastra.
* Bobitele dulci - sunt pline de apa pura care se apropie, prin componenta, de cele mai bune ape minerale. In sucul strugurilor sunt dizolvate microelemente care favorizeaza metabolismul (molibden, titan, rubidiu, cobalt, nichel, vanadiu, iod, brom, flor), altele care intaresc peretii vaselor sanguine si muschiul cardiac (potasiul, magneziul), iar fierul, prezent in cantitati mari, ajuta sa prevenim sau sa tratam anemia. Strugurii curata bine rinichii, impiedica formarea pietrelor, curata intestinele. Sunt o arma naturala importanta in tratamentul astmului bronsic, al tuberculozei si bolilor sistemului cardio-vascular. Specialistii in dietologie afirma ca in struguri se gasesc substante care favorizeaza procesul de slabire, cu toate ca ei contin si glucoza.
* Samburii de strugure - sunt la fel de sanatosi ca boabele. Cu ajutorul lor se reglementeaza metabolismul si se combat inflamatiile. Cel mai mare folos aduc samburii organismului obosit si imbatranit. Daca dantura nu permite sfaramarea samburilor in dinti, ei pot fi rasniti, impreuna cu samburi de mar, si inghititi cu putina apa.
* Sucul de struguri. Proprietatile sale terapeutice sunt egale cu ale laptelui matern si ale mierii de albine. Un pahar de suc baut de dimineata ne incarca cu energie pentru o zi intreaga. O multumire deosebita trebuie sa-i aduca sucului din struguri persoanele afectate de ateroscleroza, aritmie, edem cardiac si dispnee, pentru ajutorul oferit inimii si vaselor sanguine, pe care le curata de depuneri de colesterol, intinerind organismul si protejandu-l de infarct miocardic. Persoanelor bolnave de guta sucul le ajuta sa elimine acidul uric, care impiedica functionarea normala a articulatiilor. Pentru tratarea disfunctiilor aparatului locomotor, se recomanda folosirea soiurilor cu

bobite de culoare verde si galbena.
Sucul are si efect antibacterian, mai ales cand e preparat din struguri necopti. Folosit in cazuri de raceala scade febra, iar gargara cu suc actioneaza rapid si eficient. Se foloseste si in tratarea tusei, deoarece favorizeaza eliminarea de sputa din bronhii si trahee.
Sucul din struguri verzi se recomanda persoanelor predispuse la alergie.

Tratamente cu struguri

Nu conteaza ce metoda de tratament va alegeti, cu struguri sau suc de struguri, important este sa cunoasteti unele reguli de baza. Astfel:
* O cura dureaza nu mai putin de o luna.
* Zilnic se mananca 2 kg de boabe dulci. Daca ati ales tratamentul cu suc, incepeti cu 1 1/2 de pahar in prima zi, si apoi adaugati zilnic 70-80 ml, in asa fel ca la sfarsitul primei saptamani, cantitatea consumata sa ajunga la 3 pahare pe zi. Sucul se bea in trei reprize, cu 2 ore inainte de masa, sau la acelasi interval dupa masa.
* In timpul curelor, se renunta la produse afumate, conservate in otet, muraturi, mancaruri grase si legume crude, cu celuloza aspra. De asemenea, e bine sa nu consumati lapte, bere, apa minerala si alte fructe. Nu sunt recomandate cantitatile mari de suc persoanelor predispuse la diaree, diabet, obezitate, ulcer stomacal si duodenal.

Boli interne

* Copii cu deficiente in dezvoltare, anemici. Se recomanda tratamentul cu struguri, timp de o luna. Dimineata, pe stomacul gol, se mananca un strugure dulce, de marime medie. Cu 2 ore inainte de pranz, se mananca inca un strugure, apoi altul, la 3 ore dupa pranz. Dupa consumarea strugurilor, gura se clateste cu apa calda, in care se poate adauga si putin bicarbonat de sodiu, pentru protectia smaltului dentar. Copiii devin mai sanatosi, li se imbunatateste vederea, nu se mai imbolnavesc des.
* Tromboflebita cu edem. Un pumn de frunze de vita-de-vie se fierbe 3-5 minute, in 3 litri de apa. Cu fiertura obtinuta se fac bai la picioare. Daca faceti procedura zilnic, toata vara sau toamna, se intaresc peretii vaselor sanguine, se imbunatateste circulatia sanguina. Procedura are si un rezultat mai putin asteptat: buna dispozitie o sa va insoteasca pretutindeni.
* Stres, depresie. Ca ziua dvs. sa fie plina de optimism, incercati o reteta originala. Tocati 7 frunze de vita-de-vie de culoare rosie, turnati 500 ml de apa fierbinte si infuzati-le 30 de minute, de preferat in termos. Se bea cate o cana dimineata, apoi una la pranz.
* Ochii obositi, cu roseata. Se spala cu tampoane imbibate in ceai din frunze de vita. Stramosii nostri tratau afectiunile oculare cu picaturi de vita-de-vie taiata primavara.
* Herpes. Daca pe buze au aparut primele semne de herpes, tamponati-le cu jumatate de bobita de strugure sau tineti pulpa fructelor apasata pe locul bolnav 10-15 minute. Basicuta inestetica si dureroasa dispare intre timp.
* Obezitate. Supraponderalilor li se recomanda o zi de dieta cu struguri. 2 kg se impart in 5 portii si se mananca in timpul zilei. Strugurii vor curata excelent ficatul si intestinele. Nu se simte oboseala si deprimarea, stari ce apar des in perioada de infometare.

FRUMUSETE

* Masca pentru fata. Strugurii curata bine pielea, o hidrateaza si intaresc capilarele. Cateva bobite albe se taie in jumatati si se sterge pielea fetei si a gatului cu ele. Dupa 15-20 de minute, fata se spala cu apa rece.
* Pilozitate. Bunicile noastre incercau sa stopeze cresterea excesiva a parului pe fata, frecand pielea cu suc de agurida.

PASTRAREA STRUGURILOR

Struguri conservati

* La borcan: Cateva borcane de sticla se sterilizeaza si se usuca perfect. Pe fundul lor se pun radacini proaspete de

hrean, bine spalate si taiate bucati potrivite. Apoi se umple borcanul cu boabe de struguri (se poate si in amestec cu boabe de agrise). Inchise ermetic, borcanele se pastreaza la rece.
* La butoaie: Intr-un butoi de lemn se pun 3 kg de radacini de hrean, la 40 kg de struguri. Butoiul se infunda si se tine la 10-12gr.C, iar in ianuarie, se coboara in pivnita la 1-2gr.C.
* Struguri murati. Se aleg struguri semicopti, cu gust acru-dulce, se pun intr-o galeata si se toarna peste ei saramura obtinuta din 3 lingurite de zahar si o lingurita de sare, la fiecare litru de apa. Deasupra strugurilor se pune o farfurie potrivita si o greutate. Strugurii trebuie sa fie tot timpul acoperiti de lichid, care se adauga dupa necesitate. Peste 3-4 saptamani, muratura este buna pentru consum.
* Marinata de struguri. Se prepara din 500 g zahar, o lingura sare, 7 bobite de piper negru, 5 bucati de cuisoare, o bucatica de scortisoara, 1 1/2 pahar de otet de 9% si un litru de apa. Se aleg struguri cu pielita groasa, se spala bine, se taie in ciorchini mai mici si se pun in borcane, peste care se toarna marinata rece. Borcanele se pun apoi intr-un vas mai mare cu apa rece, astenut cu un prosop gros. Vasul se pune pe foc, se aduce pana la fierbere si se lasa pe foc 5-6 minute. Apoi se da deoparte, se acopera cu capac.
Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2008 Formula AS. Toate drepturile rezervate.
Formula AS > Anul 2008 > Numarul 806 > Leacuri populare

Tratamente cu seminte

Elena Josan
Inainte sa se transforme in plante verzi, semintele contin energii uriase

Reteta magica pentru alungarea bolii si a batranetii

In colectia mea de informatii adunate de la vindecatori populari, care pastreaza inca in amintire leacuri si remedii stravechi, exista o metoda mai putin obisnuita de intrebuintare terapeutica a semintelor, care aminteste de practicile medicinei magice. Primavara, cand se imbolnavea un vindecator al satului, el transmitea semintelor informatii despre afectiunile care il deranjau, pentru ca in procesul de dezvoltare, plantele sa fie saturate cu substantele necesare pentru vindecarea personalizata. Se folosea urmatoarea procedura: semintele uscate se tineau in gura, nu mai putin de 9 minute, pe urma se strangeau intre palme, timp de 30 secunde, palmele deschise se apropiau de gura si se sufla pe seminte, apoi 30 de secunde se tineau sub razele soarelui, in timp ce vindecatorul statea cu picioarele goale pe pamantul unde urma sa planteze semintele. Pentru ca efectul terapeutic sa fie si mai mare, gaurile pentru seminte se faceau cu degetele picioarelor si se scuipa saliva in fiecare adancitura. Odata bagate-n pamant, semintele se udau peste 3 zile (in nici un caz in ziua plantarii). Dupa incoltire, in timpul cresterii, se "comunica" cu plantele, iar in zilele cu luna plina, planta trebuia "mangaiata", trebuia sa fie atinsa. Plantele crescute in felul acesta se foloseau nu numai pentru vindecare, dar si pentru intarzierea imbatranirii, cresterea capacitatilor mentale, aduceau linistea sufleteasca, ajutau sa se renunte la vicii. In felul acesta "alimentul devine medicament...".

Reteta siberiana cu petrol lampant

La inceputul secolului XX, vracii rusi din Siberia foloseau petrolul lampant, care patrunde usor in piele, pentru diverse metode de tratament. Ca sa nu se irite pielea, petrolul se amesteca cu ulei de floarea-soarelui nerafinat, in proportie 1:5. In amestec se incorpora pulbere din diferite seminte rasnite (in conformitate cu afectiunea pacientului). De exemplu: pentru vindecarea bronsitei cronice, a amigdalitei, faringitei si sinuzitei se prepara o pasta groasa, vascoasa, din seminte de lamai nu prea coapte, pisate si rasnite bine, amestecate cu petrol si ulei. Cu aceasta pasta se frictiona zona organelor respiratorii - cosul pieptului, spate, zona amigdalelor, sinusuri etc. Pentru obtinerea rezultatelor dorite, trebuie folosite seminte de plante din natura (maces, mar paduret, calin, pin, catina, ienupar, stejar, paducel, scorus-de-munte etc.), mult mai bogate in microelemente si metale rare decat plantele cultivate, din ce in ce mai sarace in elemente vitale. Explicatia e simpla: fiecare planta, in procesul de vegetatie, absoarbe din pamant peste 50 de elemente, pe cand agricultorii folosesc anual ingrasaminte cu cel mult 5-6 elemente, si acelea obtinute pe cale chimica, straine pentru organismele vii.

SEMINTELE DE DOVLEAC

Dietologii din Japonia pun semintele de dovleac (bostan) pe primul loc in tabelul produselor alimentare, deoarece ele contin 36-52% grasimi, vitamine, microelemente si, mai ales, zinc. Semintele de bostan previn sau lupta cu prostatita, cu constipatia si balonarea, sunt diuretice, intaresc muschiul cardiac si rinichii, ajuta la cresterea parului, elimina metalele grele din organism.
Pentru bolile enumerate se prepara "laptele de bostan". Un pahar de seminte se piseaza bine (ideal - intr-un vas de lut), pe parcurs se adauga - putin cate putin - 3 pahare de apa clocotita. Se strecoara, se stoarce bine terciul si se bea lichidul obtinut de trei ori pe zi, cate 1/2 de pahar, inainte de masa.
Ceai de bostan: O alta varianta, la fel de eficienta: doua lingurite de seminte rasnite se infuzeaza in 2 pahare de apa clocotita (de preferinta in termos). Se bea cate un pahar, de doua ori pe zi.
In caz de limbrici (viermi intestinali), se prepara un amestec din 30 g de seminte crude de bostan, cu pielita verde pastrata neaparat, 50-60 ml de apa si o lingurita de miere de albine. Se administreaza pe nemancate, cate o lingurita, timp de o ora, pana se consuma toata doza. Peste 3 ore, se bea un preparat purgativ, peste 30 minute se face o clisma. Pentru copii, doza de seminte este urmatoarea: 10-12 ani - 15 g, 5-7 ani - 10 g, 3-4 ani - 7,5 g; 2-3 ani - 3-5 g.
In cosmetica semintele de bostan se folosesc pentru imbunatatirea si improspatarea culorii tenului. Semintele crude se piseaza bine, se amesteca cu apa clocotita (1:10) si se fierb pana se obtine o pasta omogena care se aplica pe fata pentru 15-20 minute si se spala cu apa calduta.

SEMINTELE DE SUSAN

Cu ajutorul susanului, Ali-Baba deschidea in poveste usile dupa care se aflau comorile ("sezam" este denumirea susanului in limba araba). Semintele de susan contin vitaminele A, B, C, E.
Pentru intarirea si curatirea organismului, se consuma cate 15-20 g de pulbere preparata din seminte, cu putina apa, de trei ori pe zi, cu 10-15 minute inainte de masa.
Arsurile se trateaza cu un terci din seminte de susan rasnite si apa. Se schimba pansamentele de 2-3 ori pe zi, pana la vindecarea arsurilor.
Daca doriti sa va imbogatiti organismul cu vitamine si minerale, va recomand sa preparati un inlocuitor de sare. Se amesteca 5 linguri seminte de susan, cu 3 linguri seminte de in si 2 linguri de alge marine rasnite. Daca nu aveti alge marine, le puteti inlocui cu o lingura de sare de mare, prajita in prealabil intr-o tigaie uscata. Amestecul se pastreaza intr-un borcan inchis bine.

SEMINTELE DE MARAR

Hipertensiune, dureri de cap provocate de ateroscleroza, insuficienta coronariana cronica: 2 linguri de seminte de marar pisate se oparesc cu 500 ml apa clocotita si se infuzeaza intr-un termos timp de o ora. Se strecoara si se bea cate 100 ml lichid cu 30 minute inainte de masa, de 3-4 ori pe zi.
Artroza si imbunatatirea digestiei: o lingura seminte de marar pisate se infuzeaza in 250 ml apa clocotita timp de doua ore. Se bea cu cate 15-20 minute inainte de masa.
Insomnie: 5 linguri de seminte de marar rasnite sau pisate se amesteca cu 500 ml vin rosu tare (grad ridicat de alcool), se pun pe foc mic 7-10 minute, se infuzeaza o ora si se strecoara. Se beau cate 1-2 linguri, cu 30 minute inainte de culcare.
Insomnie, nervozitate. O lingura de seminte de marar se infuzeaza in 300 ml apa clocotita timp de 30 minute, apoi se adauga peste apa pusa intr-un lighean. Se fac bai de picioare, cate 30 minute, de doua ori pe saptamana.
Glaucom: peste o lingurita seminte de marar rasnite, se toarna 250 ml apa clocotita, se pune pe foc intr-un vas si se aduce pana la punctul de fierbere. Se ia de pe foc si se tine la infuzat o ora. Se consuma cate 50 ml, de patru ori pe zi, inainte de masa, timp de 21 de zile. Dupa o pauza de 10 zile, tratamentul se repeta.
Bronsita, raceala, hipertensiune. Zilnic se consuma cate o lingurita de seminte de marar (pisate sau rasnite) amestecate in ceai sau apa calda. Le puteti amesteca si cu cartofi fierti sau le puteti presara pe o felie de paine.
Incontinenta urinara (la orice varsta). O lingura de seminte de marar se infuzeaza 2-3 ore in 250 ml apa clocotita.

Lichidul se pune in termos sau intr-o sticla invelita intr-o plapuma. Se bea toata cantitatea, o data pe zi. Durata tratamentului depinde de gravitatea si vechimea afectiunii.

SEMINTELE DE IN

Conjunctivita: o lingurita seminte de in se infuzeaza 15 minute in 50 ml apa clocotita. Apoi se piseaza pana ce apare un mucilagiu (lichid cleios). Se strecoara si se foloseste pentru spalarea ochilor, de 2-3 ori pe zi.
Urcior. Se incalzesc pe o tigaie uscata seminte de in, se leaga intr-o batistuta si se aplica pe locul bolnav pentru 5-7 minute. Se repeta de 5-6 ori.
Bronsita cronica. Un expectorant bun se obtine din 1/2 lingurita de seminte de in rasnite, care se agita 15 minute, in 150 ml apa. Se strecoara si se bea cate 2 linguri de 3-4 ori pe zi.
Gust amar in gura. Se prepara pulbere din seminte de in. O lingura de pulbere se pune in 200 ml apa clocotita, si se amesteca bine. Se bea cate un pahar dimineata si seara, inainte de masa, timp de 2-3 saptamani.

ALTE LEACURI CU SEMINTE

O alta metoda pentru scaderea tensiunii. Seara, inainte de culcare, se iau 2 boabe de fasole de culoare neagra, se pun in adanciturile de dupa lobul urechilor (cate una la fiecare ureche). Cu degetele se apasa pe lobi 15 minute. Procedura se repeta dimineata, dar si in timpul zilei.
Edeme renale si/sau cardiace, procese inflamatorii, guta, reumatism: o lingura de fasole facuta pulbere (maruntita sau rasnita) se acopera cu 250 ml apa clocotita, se fierbe pe baie de aburi 30 minute, apoi se infuzeaza 10 minute si se strecoara. Se beau cate 2 linguri, de trei ori pe zi, dupa masa.
Insuficienta cardiaca: de 2-3 ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa, se consuma cate o lingurita de seminte de patrunjel facute pulbere. (Este contraindicat persoanelor cu afectiuni renale!)
Colecistita. Semintele verzi de artar (care nu au capatat culoare galbena) contin elemente care imbunatatesc functionarea colecistului, a ficatului, a canalului cistic. Semintele se usuca la umbra sau la intuneric (nici intr-un caz la soare), se rasnesc bine. Pulberea obtinuta se administreaza cu 20 minute inainte de masa, cate 1/2-1 lingura (conform cu greutatea corporala a pacientului). In timp, dispar durerile in zona ficatului, creste pofta de mancare.
Bronsita cronica cu tuse. O lingura seminte de fenicul se infuzeaza 10 minute, in 250 ml apa clocotita. Se bea de doua ori pe zi cate 1/2 de pahar, inainte de masa.
Bronsita cu dispnee. Jumatate de pahar de ovaz, amestecat cu 2 litri de lapte, se fierbe inabusit, la cuptor, timp de doua ore. Se bea cate un pahar inainte de culcare, in decurs de 14 zile.
Insomnie. Inainte de culcare, se mesteca bine in gura o lingurita de seminte de mac.
Lipsa de iod. Se mesteca bine 8 seminte de mar, care contin doza zilnica de iod.
Dureri de dinti. Se mesteca o lingurita de seminte de mustar, pe partea unde se afla dintele bolnav.
Arsuri la stomac cu regurgitare (ragaiala). Zilnic, se mesteca dimineata, 3 boabe de mazare uscata, inmuiate 8-10 ore in putina apa.
Cistita. Se mesteca si se inghite o lingura de mac, o data pe zi.
Potenta si prostata. Se amesteca 3 linguri seminte de pepene galben, 3 linguri seminte de dovleac si 5 linguri miere de albine. Se folosesc semintele crude, pisate sau maruntite in rasnita de cafea. Se consuma cate o lingura de amestec pe zi.
Hemoragii uterine. O lingura de seminte de pepene verde se piseaza, adaugand pe rand, 3 linguri de lapte. Se consuma de 5-6 ori, la fiecare ora.
Curatarea organismului, reglarea tensiunii. Se spala seara 2 linguri de orez si se lasa pana dimineata in 750 ml apa. A doua zi, se aduce lichidul pana la punctul de fierbere si se lasa 7 minute pe foc. Apa se arunca, iar orezul se mananca fara sare, dimineata pe stomacul gol, dupa care 3 ore nu se mai mananca nimic. Cura dureaza 21 de zile, in care se renunta la fumat, alcool, alimente sarate si foarte condimentate (cu ardei iute, piper negru). Se imbunatateste functionarea ficatului si a rinichilor, de asemenea si a articulatiilor. Se recomanda ca o asemenea curatare sa se faca de doua ori pe an.
Pete pigmentare. In tratamentele populare se folosesc semintele de la mai multe plante:
a) Seminte de patrunjel: 100 g seminte se macereaza in 500 ml tuica, timp de 14 saptamani. Se tamponeaza locurile cu pete cu maceratul obtinut. In acelasi timp, se consuma in stare proaspata, frunze si radacini de

patrunjel.
b) Faina de soia se amesteca cu lapte, astfel incat sa rezulte o masa de consistenta mustarului. Se aplica pe fata 30 minute si se spala cu apa calda.
c) Peste 1/2 pahar de migdale se toarna 200 ml apa clocotita, se acopera si se lasa 7-10 minute. Se strecoara si se dau samburii prin masina de tocat, apoi se amesteca terciul obtinut cu zeama stoarsa dintr-o jumatate de lamaie. Se aplica o masca si se tine pe fata 30 minute, apoi se spala cu apa de migdale.
Cancer, pietre la rinichi, afectiunile ficatului. Se aleg stafide mai mari si se introduce in fiecare cate o boaba de piper negru. In prima zi se mesteca bine si se inghite o stafida, a 2-a zi se mananca doua stafide si tot asa, pana se ajunge la 10 stafide umplute cu piper. Se repeta procedura, dar de data asta in descrestere, pana se ajunge la o stafida.
Vindecarea ranilor, escarelor si a ulcerului varicos. Se prepara un unguent dintr-o lingura de pulbere de seminte de ridiche neagra si 3 linguri de unt proaspat. Locul afectat se unge de 2-3 ori pe zi si se acopera cu un pansament steril.
In caz de eczeme, micoze, echimoze semintele de ridiche rasnite se amesteca cu putina apa clocotita, ca sa obtineti o pasta. Se intinde pe o bucata de bumbac, se acopera cu un strat de tifon si se aplica pe locul bolnav, pentru 20-30 minute. Procedeul se repeta de 2-3 ori pe zi.
Litiaza renala. Se prepara pulbere din seminte de morcov, care se consuma cate 1g, de trei ori pe zi. Sau se infuzeaza si se tin in termos, 3 linguri de seminte de morcov, in 600 ml apa clocotita, timp de 8 ore. Se strecoara si se bea lichidul fierbinte, cate 200 ml de trei ori pe zi.
Durerile in gat provocate de raceala se amelioreaza cu 1/4 de pahar de seminte de rodii fierte in 250 ml apa. Se bea lichidul fierbinte.

Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2008 Formula AS. Toate drepturile rezervate.

Formula AS > Anul 2006 > Numarul 725 > Medicina naturista

Leacuri ciobanesti din Marginimea Sibiului

Ilie Tudor

Leacuri povestite de Babu Nitu din Gura Raului.

Intr-o zi insorita de vara, mi-am lasat biblioteca intesata de carti, mi-am lasat calculatorul, Internetul si am plecat la... specializare, pe Valea Cibinului, in judetul Sibiu. Nu, acolo nu exista vreun institut medical celebru, ci... un baci batran si intelept, cunostinta mai veche a revistei noastre, Babu Nitu al lui Stef. "Babu", in zona Sibiului, este un apelativ care arata respectul, stima cu care cei tineri li se adreseaza celor batrani si intelepti. Iar la 83 de ani impliniti in aprilie, Babu Nitu nu este doar unul din cei mai varstnici ciobani din Gura Raului, ci si cel mai intelept dintre ei, sfetnic neintrecut in toate pricinile vietii si, mai presus de toate, un geniu al medicinei satesti. Insa inainte de a-l asculta pe Babu Nitu vorbind, trebuie sa va spun cate ceva despre drumul strabatut pana la el, o adevarata calatorie catre culmile inverzite ale Cibinului.
Vara, Babu Nitu nu-i de gasit niciodata acasa, in sat. La anii sai, urca inca singur la munte, unde-i sunt oile. Asa ca a trebuit sa ajung sus la stana, ceea ce inseamna vreo treizeci de kilometri de urcus, pe drum forestier noroit si serpuit printre paraie. Iar dupa drumul acesta, incepe un drumeag de padure, pe care nu se mai poate trece cu nici un fel de masina. Asa ca am luat-o la urcus cu piciorul printr-un codru de brazi, pe alocuri doborati de vanturile napraznice, deschizand privelistea fascinanta a crestelor muntelui Cindrel, cu iezerele si varfurile inca acoperite de gheata si de zapada. Nu stiu unde e stana, dar latratul cainilor ciobanesti care imi adulmeca urma imi arata directia. Ma indrept catre ei, cu curaj si cu o bata zdravana in mana, pana cand ma trezesc inconjurat de vreo zece dulai. Semn bun ca am ajuns la tinta, dar si riscul de a fi facut petice. Singura solutie: sa strig cu putere, ca sa auda ciobanii si sa ma scape din coltii lor. Din fericire, vin repede si-mi deschid calea spre Babu Nitu, pe care il gasesc, cum altfel?, in exercitiul functiunii: mulge oile. Tarcul se afla chiar in inima padurii, sub niste brazi uriasi, care abia lasa razele soarelui sa patrunda. Ii spun cine sunt, de-unde vin, si desi a mai dat interviuri pentru revista noastra, ma incearca in dinti, ca pe galbeni: "Pai noi sedem toata ziua la stana, nu stim nimic. Dumneavoastra care

veniti de la oras stiti, cu siguranta, mai multe, si poate ne invatati si pe noi." Daca treci peste mandria de orasean "invatat" si perseverezi, intr-un tarziu, calcandu-si parca pe inima, Babu Nitu incepe sa mai spuna cate ceva, mai degraba intrebandu-te: "Dar lemnul lupului il cunoasteti? Creste, ia asa, pe langa campuri";"Brusturele trebuie sa-l stiti, face la vremea aceasta ca un puf alb pe langa paraie". Daca ai rabdare si raspunzi fara tafna, ascultand si mai ales intreband, ai sansa ca Babu Nitu sa se dezlege in cele din urma la vorba, sa te bata pe umar si sa te poarte cu sine spre lumea fabuloasa a leacurilor populare din Marginimea Sibiului. O adevarata initiere, care te duce pe potecile intunecoase si umede din padure, dar si pe plaiurile pastorale insorite, acolo unde sute si sute de plante si ierburi asteptau, parca, sa fie chemate de glasul lui Babu Nitu, dezvaluindu-si puterile. Sute si sute de plante, multe din ele necunoscute, dintre care am ales cu greu si cu parere de rau, doar pe cele mai cunoscute si mai usor de gasit.

Retete din farmacia muntelui
Rasina de brad

"Domnule, sa stiti de la mine ca cel mai bine ii sa te stii cu un mestesug. Ia, eu am invatat de la cei mai batrani ca mine mestesugul la buruienile de leac. Si eu n-am ras de nimene dintre cei batrani care stiau leacuri vechi, ba m-am dus si-am intrebat si am furat meserie cat am putut. Ca meseria asta se fura, nu se invata asa, in scoli. Ca in scoli ii numa teorie, da la cei batrani ii practica, cum se spune. Ma duceam si spuneam: "Babule, invata-ma si pe mine la ce ii buna iarba asta, la ce ii buna ailalta", ba ma duceam si spuneam ca ma doare aici sau acolo si sa ma invete ce sa fac. Si poate nu ma durea, dar asa am invatat. Ca fecioru meu ii veterinar si nu vrea sa stie decat de injectii, dar aici, la stana, daca se imbolnaveste o oaie sau un om, cu ce-i mai faci injectie? Si apoi, si la injectie - poti sa bagi tu mana in foc ca ce-i pus acolo-i bun? Vedeti, bradul acela de care va rezemati ii plin de rasina. Daca un om sau un animal se betegeste la un picior, ceva, atunci luati rasina din asta, o puneti pe din doua cu seu de oaie si le topiti impreuna la foc domol, dupa care le lasati la racit. Cu unsoarea care ramane, ungeti lovitura sau vanataia si numaidecat se vindeca, mai repede decat cu doctoriile de la oras. Daca-i rana cu sange, atunci se pune rasina in rachiu tare si se lasa la dospit, si cu leacul asta se spala rana, care se inchide si se vindeca fara sa coaca. Pentru reumatism, rasina se incalzeste tare, dar nu cat sa arda pielea, apoi se pune pe ciocurile dureroase de la picioare si maini. Dupa ce se pune rasina se leaga pe deasupra cu panza si se tine asa cam la vreo jumatate de zi. Se pune leacul acesta in fiecare zi, vreme de o luna - doua, si ciocurile se topesc, ca rasina de brad ii leac puternic. Multi oameni o scapat cu rasina de brad de doctori si de operatii grele."

Ghintura

(Gentiana asclepiadea)
"In ziua de azi, oamenii se iau care mai de care la intrecere si beu, pana nu mai pot. Ba, parca o inceput muierile sa be mai mult ca barbatii, si dupa aceea, ii ajung pe toti durerile de ficat. Si vin la mine si se roaga: "Ajuta-ma, Babule, ca nu mai pot. Mi-or zis doctorii ca nu mai stiu ce sa-mi faca.". Vara, eu ma duc ia, acolo, pe muchia muntelui, unde vezi dumneata ca sa termina padurea, si mai e ici-colo cate un petec de zapada. Acolo gasesc ghintura. Ii de mers cale de o zi, dar in fiecare an ma duc. Si iau doua-trei radacini, si mai pun si vreo doua-trei buruieni: cateva frunze de rostopasca, zece fire de patru-frati, o radacina de osul-iepurelui. Pe toate le pisez si le pun intr-un litru de rachiu si le las sa stea asa, vreo doua saptamani, la soare. Din leacul asta ia omul cate 2-3 linguri pe zi si se vindeca numaidecat, de toate boalele de ficat. Numai ca trebuie sa manance cu socoteala: fara prajit, fara multa osanza, mai mult din ce da campul si lapte."

Vascul

(Viscum album)
"Trebuie ca-l stiti: il vedeti iarna cum sta in copacul golas. De la distanta, zici ca-i asa, un cuib, numai cand te apropii, vezi ca-i tufa si sta in copac, verde tot anul, nu-i cad frunzele. Si-s mai multe feluri de vasc: de par, de prun, de salcie, de plop, de mar. Cel mai bun e cel de pe par. Pe asta il dau eu la diabet - ia omul si piseaza frunza uscata si pune cate o lingura rasa la cana, dupa care il lasa sa stea vreo zece ceasuri si-l bea. Se beau cate doua-trei cani din acestea pe zi si se vindeca diabetul. Doctorii zic ca nu-i leac pentru diabet, dar este. Tot pentru diabet se

mai ia frunza de afin si frunza de dud, cu care se face fiertura si se bea o litra-doua peste zi. Multi oameni care or luat vasc si fiertura asta nu le-o mai trebuit dupa aceea doctorii de diabet. Tot vascul de par luat in apa ii bun pentru inima, la palpitatie si naduseala (ischemie cardiaca cu tulburari respiratorii - n.r.), si pentru tensiune. Da pentru tensiune, vascul trebuie luat multa vreme, asa, cam la vreo cateva luni, in fiecare zi. Cum ii acuma, vara, caldura asta inadusitoare, se iau si trei cani cu vasc pe zi."

Branca-ursului

(Heraclea sphondyllium)
"Creste asa, inalta de un stat de om, pe marginea paraielor, si are o frunza mare si crestata. Apoi, eram la oi, cu inca un cioban, si la cal i-o sarit o potcoava. L-am pus pe cioban sa-l tina ca sa-l potcovesc la loc, da el nu l-o tinut bine, iar calul m-o lovit, ia aici in genunche, de m-o sagetat durerea pana in cap. Eram singur in munte cu acel cioban, si de durere ma tavaleam pe jos si nu stiam ce sa fac. Apoi am coborat la parau si am gasit frunza de asta, de branca-ursului. Mi-am adus aminte de ce mi-o zis un om de la mine din sat si am luat doua-trei frunze, le-am pisat un pic pe o piatra, acolo, si mi-am legat genunchele cu ele. In cateva ceasuri, durerea m-o lasat ca luata cu mana, iar dupa trei zile, abia daca mai aveam o umflatura si deja puteam merge. Acuma nu se mai vede semn deloc, si la optzeci de ani, urc la stana, in munte, ca un flacau de douazaci. Dar daca nu erau frunzele acelea, ajungeam mai mult ca sigur la spital, si nu se stie daca azi mai puteam merge bine. Mai inspre august, cand floarea de la branca-ursului da deja in samanta, se ia samanta si se piseaza si se da la om, barbat sau femeie, care nu poate sa aiba copii."

Muschi de brad

(Usnea barbata)
"Cum vedeti colo, pe brad, muschiul acela care-i ca o panza, asa, care atarna pe ramuri, acela-i spune muschi de brad. Si se culege cand ii vremea mai uscata, ca astazi. Dupa cules, se pune in pod sau in tinda sa se zvante bine. Apoi se marunteste si se pune in cizme, printre degetele de la picioare, contra oparelii care apare la cei care umbla mult incaltati si transpira (boala piciorului de atlet n.r.). Pentru arsura de soare si orice alte arsuri, se pune fiertura facuta din patru linguri la litru, ca sa nu coaca (sa nu se infecteze) si sa se vindece repede si fara semn urat. Iarna, se face gargara cu fiertura asta fierbinte, ca sa nu se ia raceala din gat. La tusea din plumoni (plamani) se da celalalt muschi, de piatra, care numaidecat scoate rautatea din ei."

Steregoaia

(Veratrum album)
"Ea creste nalta, pe aici pe langa stana. Iti vine pana la brau, daca nu si mai bine, iar frunza-i lata si face un soi de floare alba. Apoi, trebe mare grija cu ea, ca-i cam otravitoare - oaia sau vita daca o manca, apoi ii bai mare. Si la om la fel. Dar daca stii s-o folosesti, e cel mai bun leac pentru cei care nu se pot opri din baut. O venit la mine mai multe femei, ca au feciori care beau pana nu mai stiu de ei si stau mai mult la carciuma decat la camp sau in munte cu oile. Apoi una, saraca, o ameninta fecioru ca sa-i dea bani de carciuma, ca altfel o bate. Si o ajuns la mine cu lacrimi in ochi si i-o fo frica sa nu afle baiatul ca vreau sa-l dezvat, ca poate m-o bate si pe mine. I-am zis ca am eu optzeci de ani, dar sunt in putere, si daca ii ceva, il izghesc de pamant, de nu sa vede. Si am invatat-o sa puna ia, asa, o lingura-doua, nu mai mult, de radacina pisata de steregoaie in damigeana cu vin si sa-l lese sa beie de acolo, cat o pofti. Apoi, numai ce-o baut de acolo, ca l-o apucat un rau de la stomac si-o varsat tot, de nu se mai putea opri. Si dupa ce o mai patit asa de cateva ori, nu i-o mai trebuit bautura. S-o dus si prin doctori sa vada ce are si doctorii i-o zis ca de la vin si de la rachiu i se trage. Si asa o sila de la stomac il apucase, ca numai ce-i zaceai de bautura, ca-i venea rau. Si s-o lasat de baut."

Muschiul de piatra

(Cetraria islandica)
"No, cu multi ani in urma, m-am chert (m-am pierdut) in munte, pe o ploaie si o ceata deasa de s-o tai cu cutitul.

Eram cu inca un tovaras si am incurcat potecile, de-am ajuns tocma doua muchii de munte mai incolo decat varful acela care-l vedeti la asfintit. Si era o pustietate, de nu vedeai tipenie de om, si ploaia se intetea de ziceai ca s-or lasat norii pe pamant, si venea de acuma si seara. Numa ce-am auzit noi asa, ca prin vis, talangi de oi, si ne-am indreptat intr-acolo, unde-am gasit un cioban sangur cu turma in munte. Si ne-o primit el cum o putut, ca era si el ud si lemnele erau ude, de nu putea face focul. D-apoi, tremuram cu totii de acuma si, daca nu faceam ceva pe frigul acela, sigur ne-mbolnaveam de plumoni (plamani), ca nu te joci cu raceala din munte, cand ploua si trage racoarea. Am facut eu focul cum am stiut de la un batran, cu muschi de brad si inca un lemn, apoi am pus sa se faca o fiertura de muschi de piatra ce-aveam in desaga. Muschiul de piatra ii cel dintai leac de pe pamant pentru boalele de plumoni. Creste, ia asa, ca o blana pe pietre, mai sus de o mie opt sute de metri, ca lui ii place la aer curat. Il desprinzi de pe piatra cu cutatul, il lasi sa se usce si dupa aceea faci fiertura cu el. Pui vreo jumatate de lingura la o cana de apa si nu-l lasi sa dea in clocot, ci numa-l lasi sa se opareasca. Cu leacul asta ne-am scapat noi atunci de raceala la plumoni. Si cati oameni or venit la mine, care nu putea scapa de tuse, care cu plumonii betejiti de la tutun ori cu tuberculoza, cu totii or scapat cu muschi de piatra. Se poate face si asa, ca plamadeala in rachiu, si ii si mai bun. Orice raceala la plumoni se lecuieste cu fiertura sau cu plamadeala in rachiu de muschi de piatra. Cu vreo cativa ani in urma, o venit la mine un neamt, ca are nevoie de muschi de piatra si sa-i arat eu in munte unde-l gaseste. Si eu n-am vrut sa-l duc pe neamt, ca ce treaba are el sa cheleasca muntii nostri de muschi de piatra. Eu de unde sa mai iau dupa aceea, daca-l culege el, tot. D-apoi, mi-o spus ca vine cu elicopteru si ma duce pana in varful muntelui, numa sa-i arat. I-am spus: "Ce-mi trebuie mie, om batran, sa atarn ca cioara pe cer? Mai bine ma duc eu cu piciorul si-ti aduc si trimiti dumneata om si-i dau cat iti trebuie". Si asa am facut, ca eu ajut omul la nevoie, dar nu sa vina straini si sa ne ia noua tat-tat."

Leurda

(Allium ursinum)
"Are gustul ca usturoiul si creste mai in jos, inspre padurile de la deal. Nu ii planta din aceasta aspra de munte, ii mai blanda. Oamenii ii manca frunzele asa, pe paine, sau cu mamaliga, si ii buna si la inima, si la rinichi. Dar cea mai buna ii pentru cei care li s-a miscat la cap (tulburari psihice - n.r.). Se iau multa vreme frunze de aiurda (leurda), proaspete sau pisate, si omul scapa de problemele cu capul, ca-i buruiana care ajuta la nervi si-i linisteste. Toti care nu pot dormi, care-i indeamna mintea catra cine stie ce nenorociri ar trebui sa incerce aiurda, inaintea pastilelor care cine stie ce mai fac acolo la cap. Si la cei care se betegesc cu nervii, odata cu batranetea, ii buna aiurda. Pe mine m-o invatat asta un om de dincolo de munte, de prin Arges, unde sunt paduri pline cu aiurda, si-mi aducea si mie, intr-o vreme, sa mai dau la cate un om necajit. Frunza de aiurda se pune pisata in miere de albine, cata miere atata iarba, apoi se da cate 6 linguri pe zi, vreme de cateva luni. Pare ca-i gluma ce va spun, da multa lume o scapat de nacaz cu leacul asta."

Cinci degete

(Potentilla reptans)
"O sa va arat iarba asta, chiar aici, langa coliba noastra. Are asa, o floare galbena, si frunza marunta, marunta, ca nu-i spornica deloc la cules. Eu am invatat s-o folosesc proaspata, abia culeasa, contra junghiurilor la rarunchi (colica renala) si la maruntaie (colica biliara sau crampe abdominale). O culeg cu tot cu frunza si floare, o pisez bine pe un lemn, si dupa aceea o presar cu sare. Direct unde-i durerea o pun si deasupra pun o carpa si o blana de oaie ca sa tina caldura. Ca luata cu mana se duce durerea. Daca o fierb in apa sau o plamadesc in rachiu, o dau contra pantecaraiei (diaree) si pentru tot felul de rautati la mate (infectii si inflamatii intestinale)."

Stevia stanelor

(Rumex alpinus)
"Stevia asta numai pe locul unde-i stana sau unde o fost stana creste, si-i de mare ajutor pentru ciobani. Multe oi ar muri de incurcatura de mate, daca nu ar fi buruiana asta. Se ia radacina, care se lasa la soare, si dupa aceea se da pisata. Si la om ii buna. Oamenii incuiati la mate (constipatie) iau radacina asta de stevie, care numaidecat isi face treaba. Se da cate o lingura de radacina pisata, ori la cei care-s mai slabi, se da o jumatate de lingura sau chiar un

sfert. Tot radacina de stevie pisata se da si la cei ce or stat in spitale, cu ficatul, ca scoate rautatea din maruntaie."

Laptele

"Ca-i de vaca ori de oaie, cand ii proaspat muls, cald, laptele ii mai bun ca un medicament. Se da la pruncii care cresc stramb (rahitism), ori pentru cei prea firavi, ca sa se intareasca. Si la oamenii care mai tot timpul sunt cu raceala se da seara lapte din asta proaspat muls, iar de dimineata si la amiaza li se da sa bea zer. La cei care-s miscati la cap si nu pot dormi noaptea, din cauza ca le bazaie tot felul de ganduri in cap de alunga somnul, tot laptele ii bun. Se bea, ia asa, o cana de lapte cald, proaspat, inainte de culcare, si dupa aceea doarme de nu stie cand a cazut in somn. Si se mai face, pentru cei ce nu pot dormi, frectie la cap cu otet de poama (otet de mere). De unde incepe parul, de la frunte, si pana la ceafa se face frectie cu otet in toata seara, si omul poate dormi linistit, ca se risipesc grijile si amaraciunea."

Fotografii de Daniel Varlan
Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2006 Formula AS. Toate drepturile rezervate.

Formula AS > Anul 2005 > Numarul 697 > Medicina naturista

Borsul, Otetul si Zeama De Varza

Ilie Tudor
Trei leacuri de limpezit sarbatorile. Retetele de sanatate pe care le vom prezenta in continuare nu sunt mentionate in nici un tratat clasic de medicina, in schimb sunt folosite de sute de ani in popor, cu un succes extraordinar.

Trasatura lor comuna? Sunt acre! Cu cat mai acre, cu atat mai pregatite sa curete bine si repede balastul enorm cu care ne incarcam organismul de sarbatori (cenusile arse ale bunatatilor pe care le inghitim). Modeste si foarte eficiente (se afla la indemana si nu costa aproape nimic), borsul, otetul si zeama de varza sunt trei alimente banale in aparenta, dar uluitoare prin calitatile lor.

Borsul

Se obtine in principal din taratele de grau, adica din coaja boabelor de grau, care este extrem de bogata in vitamine din complexul B (B1, B2, B6, B12), in calciu si magneziu, precum si in oligoelemente, cum ar fi zincul sau seleniul. Adaugati la aceasta colectie de vitamine si minerale faptul ca borsul dobandeste in urma procesului de fermentatie si o serie de acizi organici si de enzime, si veti obtine un tablou complet al acestui remediu, care este un adevarat elixir pentru intregul organism. In mod traditional, in medicina populara romaneasca, borsul - foarte putine alte natiuni europene il cunosc - era folosit ca remediu de "prim ajutor" pentru o sumedenie de "neplaceri" care apareau la vreme de sarbatoare. Neplaceri la fel de actuale si in vremurile de azi, pe care le puteti combate dupa urmatorul program:

Betia - borsul are proprietatea - greu de explicat de medicina moderna - de a trezi din betie. O doza-soc de doi litri de bors, bauta pe parcursul a una-doua ore, reda acuitatea simturilor, ajuta la redobandirea echilibrului, duce la recapatarea in buna masura a capacitatii de a judeca.

Mahmureala - este eliminata consumand dimineata un litru de bors si apoi, pe parcursul zilei, band bors in loc de apa. Pentru o mai mare eficienta a tratamentului, se va manca pe parcursul zilei respective ceva mai des, insa in portii mici, iar inainte de fiecare masa, se va consuma obligatoriu bors.

Migrena - apare adesea in timpul sarbatorilor, din cauza excesului de hrana si/sau de bautura, din cauza statului prelungit in casa, ori din cauza reactivarii unor probleme biliare etc. Practic, s-a constatat ca durerile de cap

insotite de greata sau vertij cedeaza daca bem pe parcursul unei zile un litru de bors. Asociati acestei terapii si cateva frictionari usoare cu otet de mere pe tample si iesiti neaparat cate doua ore pe zi la aer curat. Rezultatele nu vor intarzia sa apara.

Glicemia crescuta - este un fenomen care apare frecvent de sarbatori, la cei care sunt mari amatori de dulciuri. Pentru a nu da complicatiile specifice diabetului, poate fi combatuta cu doua remedii traditionale: bors si ceapa cruda. Daca aveti probleme cu glicemia, consumati mari cantitati din cele doua alimente pe timpul sarbatorilor.

Durerile de ficat si de bila - se bea pe stomacul gol, cu un sfert de ora inainte de fiecare masa, cate o cana de bors. In medicina populara romaneasca, pentru o mai mare eficienta, se punea in cana de bors si putin praf de pelin.

Pentru a slabi rapid - se face un tratament pe cat de putin complicat, pe atat de eficient: zilnic, vreme de o saptamana, consumati un preparat obtinut din jumatate de litru de bors proaspat, doi litri de apa de izvor, zeama de la o lamaie si trei linguri de miere. Toate componentele se pun intr-un vas si se amesteca bine, pana la totala omogenizare, dupa care se trage in sticle care insa nu se vor pastra la rece, ci la temperatura camerei. Se consuma cei aproape trei litri de preparat pe parcursul unei zile. Efectele curei le veti putea constata in scurt timp.

Otetul de mere

La fel ca si borsul, preia in buna masura calitatile materiei prime din care a fost obtinut, in cazul de fata merele, fructe foarte bogate in potasiu, mineral esential pentru functionarea normala a unor sisteme importante din organism (cardio-vascular, nervos). Otetul de mere contine practic toate mineralele esentiale si oligoelementele prezente in fructele din care a fost obtinut. El este bogat in potasiu, magneziu, calciu, fosfor, sulf, siliciu si fier. Cura cu otet de mere este recomandata mai ales celor care au lipsa de potasiu in organism, prezenta mai ales in cazul regimurilor de slabit hiperproteice, adica bazate in principal pe carne. Or, in timpul sarbatorilor, produsele din carne sunt, din pacate, baza hranei, ceea ce, atat pe moment, cat si pe termen lung, creeaza probleme in lant organismului. Sa vedem, in continuare, cum putem rezolva aceste probleme cu ajutorul otetului de mere.

Ingrasarea - pentru a ne incapea hainele si dupa ce trec sarbatorile, putem face in fiecare zi un tratament simplu si cu o eficienta destul de mare: dimineata, cand ne trezim, bem pe stomacul gol un pahar de apa de izvor, in care au fost dizolvate doua lingurite de otet de mere. Apoi, pe parcursul zilei, dupa fiecare masa, vom bea o jumatate de pahar de apa in care am adaugat o lingurita de otet de mere si doua lingurite de miere.

Pofta de mancare prea mare - este reglata cu o cura deloc complicata, dar cu efecte foarte puternice: inainte de fiecare masa, oricat de imbelsugata sau saraca, se inghit doi catei de usturoi, pisati impreuna cu o lingura mare de otet si putina apa. Este un preparat nu foarte rafinat ca aroma, insa cu un efect deosebit. Ar mai fi de retinut ca aceasta cura, destul de dura pentru tubul digestiv, nu se face mai mult de sapte zile la rand, urmate de sapte zile de pauza.

Digestia dificila - luati, inainte si dupa masa, cate un sfert de pahar de apa, in care a fost diluata o lingurita de otet. Otetul stimuleaza salivatia, secretia de sucuri gastrice si mareste peristaltismul tubului digestiv. De asemenea, imbunatateste metabolismul lipidelor, substante care sunt cel mai dificil de digerat si asimilat.

Intoxicatia alimentara - apare adesea pe timpul sarbatorilor, din cauza pastrarii indelungate a unor alimente usor alterabile sau din cauza folosirii la prepararea mancarurilor a unor ingrediente necorespunzatoare, perisate. Daca va confruntati cu aceasta problema, incercati sa evacuati rapid toata hrana nedigerata din stomac, inghitind apa calda cu sare si eliminand-o prin voma. Apoi, dupa ce asteptati o ora, puteti face urmatorul tratament: beti in reprize un litru de apa de izvor sau plata, in care ati dizolvat in prealabil patru linguri de otet.

Durerile de cap - mai ales cele care apar ca o consecinta a unor probleme hepato-biliare sau a excesului de mancare se trateaza intern cu otet de mere, din care se iau 2 lingurite nediluate in putina apa. Extern se fac

frictionari ale tamplelor si ale bazei craniului (deasupra cefei) cu otet de mere. O metoda populara, care uneori da rezultate surprinzator de rapide, este inspirarea vreme de cinci minute a vaporilor de otet, deasupra unui vas.

Doua aplicatii externe cu otet de mere

Oboseala de dupa noptile nedormite se "scoate" cu frectii blande cu otet ale umerilor, cefei, toracelui si a zonei fruntii. Acest tratament dureaza 15-30 de minute si va fi urmat obligatoriu de un dus, dupa care va veti simti proaspeti si in forma.

Febra musculara de dupa eforturile fizice, cu care corpul nu este obisnuit (cum ar fi o noapte intreaga de dansat sau o drumetie prelungita), se trateaza cu masaje blande si prelungite cu otet a grupelor musculare afectate. Cele mai bune rezultate se obtin daca amestecam patru linguri de otet cu cincizeci de picaturi de ulei volatil de menta si aplicam acest preparat pe zonele afectate.

Moarea de varza

Este zeama rezultata dupa scurgerea verzei murate. Cu alte cuvinte, este un extract 100% natural din varza, imbogatit cu fermenti si enzime (principii active) provenite de la plantele aromatice (telina, marar, ardei iute, hrean) puse in muraturi. Din pacate, moarea de varza a fost destul de putin studiata de catre stiinta, desi cu siguranta va veni vremea cand si ea va declansa o mica revolutie in lumea medicamentelor naturale. Pana atunci, va prezentam cateva gaselnite ale medicinii populare romanesti, referitoare la utilizarea de sarbatori a acestui remediu, nu foarte grozav ca miros, dar extrem de sanatos:

Apetitul excesiv - se poate regla si cu ajutorul moarei de varza. Se beau inainte de fiecare masa cate 2 pahare de moare (nu mai putin, deoarece in doze mici si medii, moarea de varza este, din contra, un stimulent al apetitului).

Constipatia - 3-4 pahare de moare de varza stimuleaza digestia, deblocheaza eliminarea si ajuta la dezintoxicarea traiectului digestiv. Acesta este si motivul pentru care, in multe sate romanesti, in timpul meselor traditionale de Craciun si de Anul Nou se serveste moare de varza din belsug, inainte de felurile de mancare mai grele, precum si la sfarsitul ospetelor. De asemenea, prin stimularea tranzitului intestinal, este un foarte bun remediu pentru a slabi in mod natural.

Ficatul marit - este o problema care apare frecvent, mai ales la bolnavii hepatici cronici, in urma meselor imbelsugate de sarbatori. In medicina populara romaneasca, aceasta problema se trateaza cu jumatate de litru de moare de varza, bauta dimineata pe stomacul gol, si cu un litru de ceai de sunatoare baut pe parcursul zilei.

Sensibilitatea la frig - prin continutul sau de vitamine si enzime, precum si datorita faptului ca mareste tensiunea arteriala, moarea de varza stimuleaza circulatia sangelui si, implicit, favorizeaza incalzirea corpului, inclusiv a extremitatilor (maini, picioare). Se consuma zilnic 1-2 pahare de moare de varza.
Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2005 Formula AS. Toate drepturile rezervate.

Formula AS > Anul 2010 > Numarul 918 > Medicina populara

LEACURI RUSESTI

Redactia
Tulburari ale sistemului nervos

Aceste tulburari au motive foarte diverse, atat nervoase, cat si functionale, si fiecare caz trebuie diagnosticat precis, inainte de urmarea unui tratament. Unii practicanti ai medicinii populare rusesti erau foarte buni psihologi si hipnotizatori, in afara priceperii lor in botanica. Fiecare saman folosea sugestia, adesea insotita de muzica

tamburinei, la tratarea tulburarilor nervoase, si aceste practici sunt studiate astazi la uni-versitatea din Irkutsk.
Urmatoarele metode terapeutice erau aplicate cu succes in toate cazurile de tulburari nervoase:
1. O frectie zilnica cu apa sarata (o lingurita la 470 ml apa) era considerata utila in cazurile de epuizare nervoasa.
2. O data sau de doua ori pe saptamana, pacientul trebuia sa-si inmoaie haina de noapte in apa sarata si sa se culce imbracat cu ea (haina era, fireste, stoarsa), stand acoperit pana la uscarea ei. Apoi, trebuia s-o dezbrace, sa se stearga si sa se culce imbracat in rufe uscate. Procedeul se spunea ca este util impotriva acceselor de melancolie.
3. Decoctul de floarea-soarelui. Planta era considerata ca avand numeroase proprietati curative. In Rusia, frunzele si semintele erau folosite in bolile sistemului nervos, la bronsite, faringite si afectiuni pulmonare.
O lingura de seminte si una de frunze tocate se fierb in circa 950 ml apa timp de o jumatate de ora. Se strecoara si se raceste. Se poate indulci cu miere. Doza: 15 picaturi, de trei ori pe zi, in toate cazurile de tulburari nervoase. Tratamentul poate fi urmat pe timp nelimitat.
4. Lotiune de usturoi cu lapte: un catel de usturoi se sfarama bine si se fierbe intr-un pahar cu lapte. Se bea fierbinte. Se spune ca opreste spasmele nervoase si accesele de nervi.
5. Ceai din 5 plante pentru tulburari nervoase. Toate ingredientele pentru acest ceai se gasesc sub forma uscata, in magazinele de plante medicinale: 1 parte radacina de valeriana, 1 parte de frunze de menta, 1 parte flori de musetel, 1 parte chimen (Carum carvi), 1 parte busuioc (Ocimum basilicum). Doza: 1 lingura de amestec la un pahar de apa clocotita. Se infuzeaza 15-20 de minute, se strecoara. Se beau dimineata si seara, cate 1/2 pahar. Se recomanda pentru spasme nervoase intestinale.
6. Bai cu flori de levantica. Aproximativ 750 g flori proaspete de levantica sau 200 g flori uscate, legate intr-un saculet de tifon, se pun intr-o baie calda. Aceste bai sunt utile la toate bolile sistemului nervos, ca si in tulburarile reumatice.
7. Bai cu seminte de chimen. Au un efect calmant. Aproximativ 750 g seminte de chimen se fierb in 4 litri de apa, cam 20 de minute. Se strecoara lichidul intr-o baie fierbinte. Cantitatea de fiertura poate fi micsorata, cand se fac bai numai la picioare.
8. Tonic siberian pentru copiii nervosi. Daca nervozitatea copilului nu este cauzata de vreo boala sau tulburare organica, este recomandata urmatoarea formula: 1 parte flori de musetel, 2 parti radacina de nalba mare (Althaea off.), 2 parti radacina de lemn-dulce, 2 parti de ovaz. Se fierb 2 lingurite din acest amestec intr-un pahar de apa, se strecoara. Se poate indulci cu miere. Doza: de 2-3 ori pe zi, cate o lingura. Tratamentul poate fi continuat cat timp este necesar.
Nota: in general, copiii nu trebuie tratati fara supraveghere medicala. Copiii mici iau jumatate din doza de mai sus.
9. Ceai pentru iritabilitate si insomnie. Talpa-gastei (Leonorus cardiaca) - 2 parti, seminte de chimen - 1 parte, izma (Mentha piperita) - 2 parti, trifoi de balta (Menyanthes trifoliata) - 2 parti, radacina de valeriana - 1 parte, seminte de chimen - 1 parte. O lingura de amestec se infuzeaza timp de 20 de minute intr-un pahar cu apa. Se bea in timpul zilei si seara, inainte de culcare, cate un pahar. Util contra surescitarii nervoase, iritabilitatii si insomniei.
10. Ceai contra insomniei. Radacina de valeriana - 2 parti, flori de musetel - 3 parti, seminte de chimen - 3 parti. Se prepara si se bea ca si cel de mai sus. Util in insomnie de tip nervos. Se poate adauga miere dupa gust.
11. Bai - pentru pacientii cu inima sanatoasa se recomanda bai calde, ca fiind calmante.
a. Bai cu ace de pin: se fierb o ora 450 g ace si conuri de pin, in 4 litri de apa. Se lasa sa infuzeze 12 ore, se strecoara. Extractul bun are culoarea cafenie, mai mult decat verzuie. Se toarna intr-o baie calda. Repetat in fiecare seara, acest tratament intareste sistemul nervos, avand efecte foarte bune si asupra bolilor reumatice si musculare.
b. Bai cu radacini de valeriana. Proportiile si prepararea, ca mai sus. 4 litri de amestec strecurat la o baie calda are efect asupra tulburarilor nervoase, inclusiv insomnia.

Tratamentul icterului (hepatita)

Hepatita era vindecata de practicienii rusi in urmatorul fel: in primul rand, bolnavului i se administra o doza mare de laxativ si era pus la regim strict - fara grasimi, condimente, iar ca lichid se bea numai lapte smantanit.
Daca se manifestau dureri, se amestecau o jumatate ceasca de ulei de masline, 4 pahare de sifon, 1 lingurita de sare. Se lua o jumatate de lingura de amestec cu 1/2 ceasca de apa fiarta si racita, dimineata, inainte de masa. Medicamentatia este valabila si pentru piatra la vezica sau boli ale aparatului digestiv.
Remedii specifice:
1. Radacina pisata de pelin (Artemisia vulgaris) - 1/2 lingurita, de doua ori pe zi, de obicei adaugata in apa.

2. Infuzie de troscot (Polygonum bistorta). O lingura plina de planta uscata, la o ceasca de apa clocotita, acoperita timp de 30 de minute, apoi strecurata. Se bea calda, 2-3 cesti pe zi.
3. Se adauga flori de galbenele (Calendula officinalis), la bai calde. 150 g flori uscate, fierte timp de 30 de minute intr-o galeata cu apa, se strecoara in cada de baie.
O alta metoda neobisnuita a dat rezultate bune, in special la copii. O bucata de hartie galbena, inmuiata in ceara de albine topita, facuta cornet si introdusa intr-o palnie. Gatul palniei se plaseaza pe ombilicul pacientului. Hartia curata se aprinde in partea de sus, arde incet, iar cand flama ajunge aproape de ombilic, palnia se indeparteaza. Se spune ca aceasta metoda atrage fierea la ombilic si ramane acolo. Hartia trebuie sa fie neaparat galbena.

Tuberculoza
Un remediu siberian

Se prepara pe baza urmatoarelor ingrediente: 1,100 kg miere din flori de tei, 1 pahar aloe taiata marunt, 1/2 pahar ulei de masline, 26 g crengi de mesteacan, 13 g flori de tei.
Metoda de tratament: amestecati intr-un vas mierea, adaugati aloe si le fierbeti timp de 10 minute. In acelasi timp, fierbeti crengile de mesteacan si florile de tei in 2 pahare de apa, 2-5 minute. Lasati mierea si celalalt amestec sa se raceasca, apoi adaugati in miere apa in care au fiert crengile de mesteacan si florile de tei. Adaugati si uleiul de masline. Se pastreaza la loc racoros si se scutura inainte de intrebuintare.
Doza: o lingura, de trei ori pe zi.

Un alt remediu contra tuberculozei si anemiei

Acest remediu a fost recomandat de catre practicienii rusi in cazurile de anemie, epuizare sau slabire fizica si tuberculoza in primele faze:
Se folosesc urmatoarele ingrediente in cantitati egale: slanina de porc topita, unt nesarat, miere, cacao concentrata. Aceste ingrediente se pun intr-un vas smaltuit si se lasa la foc mic, amestecandu-se continuu. Cand amestecul incepe sa fiarba, se indeparteaza de pe foc, se raceste si se pune in borcane. Se pastreaza la loc racoros si la intuneric. Nu se lasa la temperatura scazuta care sa favorizeze inghetul.
Doza: o lingurita intr-un pahar fierbinte de lapte, de la 3 la 5 ori pe zi. Acesta este un medicament excelent pentru anemie, in special daca sunt semne de un inceput de tuberculoza.
Nota: intrebuintarea acestui medicament cauzeaza deseori constipatie. Pe timpul tratamentului, este recomandat sa se consume cat mai multe fructe si suc de fructe.

Orbire pe timp de noapte

Aceasta problema este intalnita la cei care nu-si protejeaza ochii de zapada orbitoare in timpul iernii, in special la vanatori si la cei care pun capcanele.
Practicienii siberieni au un remediu radical pentru aceasta. Se fierbe ficat de pui, vaca sau miel, iar pacientul va sta deasupra vasului in care acesta fierbe, cu ochii larg deschisi. Pentru ca aburul sa nu se imprastie, pe capul pacientului se va pune o carpa sau un tifon. Fiecare tratament va dura 15 minute, dupa care vederea va reveni. Un tratament maxim de trei ori pe zi era suficient si in cazuri mai grave.

Hemoragii nazale

* Se taie in doua o ceapa cruda si se aplica pe ceafa cu partea taiata. Sangele se opreste repede.
* Pentru a opri hemoragiile nazale, in Rusia se folosea urmatorul remediu "simpatic". O mica cheie de fier era legata cu un fir de lana, iar aceasta se lega de gatul pacientului, astfel incat cheia sa ajunga intre omoplatii acestuia. Sangele se oprea imediat. Cei care aveau asemenea hemoragii in mod obisnuit erau sfatuiti sa poarte cheia in permanenta asupra lor. Iata relatarea unui medic: "Incredibil, dar adevarat. Am fost martorul acestei intamplari. Unui bun prieten al meu, cand avea 18 ani, a inceput sa-i curga sange din nas. Faptul se intampla la intervale destul de apropiate. Medicii n-au putut sa faca nimic pentru a-l ajuta. (Aceasta se intampla cu 50 de ani in urma.) El a fost perfect vindecat, de cand a inceput sa poarte aceasta cheie de fier, si niciodata nu i s-a mai

intamplat sa-i curga sange din nas. Acest remediu este simplu si merita sa fie incercat. In mod sigur nu poate produce nici un rau".

Urcior

Este din cauza inflamarii unei glande lacrimale, dar poate fi si cauzat de expunerea la curent sau frig a ochilor. Unii oameni sunt predispusi la astfel de situatii.
In Rusia tratamentul este urmatorul:
* comprese calde cu infuzie de musetel si acid boric (nu foarte concentrat).
* urciorul se dizolva daca este frecat cu picaturile de apa de pe un geam curat, formate de aburi, de trei ori pe zi.
Iata si cateva remedii "simpatice". Acestea trebuie puse in aplicare imediat ce urciorul a aparut:
a. in jurul urciorului se roteste verigheta de nunta de cateva ori, apoi ochiul este sarutat (de sot sau sotie). Urciorul dispare peste noapte.
b. se leaga la mana (in zona pulsului) o ata rosie de lana, dar la mana opusa ochiului cu urcior.
c. se pune putin sulf intr-un mic saculet de lana. Acesta se poarta legat de gat 24 de ore. Urciorul va disparea in acest timp.
Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2010 Formula AS. Toate drepturile rezervate.

"Bunica mea are artroza"

Cititor Formula AS

[sapou](Raspuns pentru Luminita Papuse -
Montreal, F. As nr. 620)[/sapou]Va recomand tratamentul cu gel cu sare de Bazna, care se utilizeaza cu rezultate foarte bune in terapia externa a reumatismului degenerativ si articular, spondiloze si artroze, sechele musculo-articulare post-traumatice. Gelul se aplica zilnic pe zonele afectate si se maseaza usor. Se acopera zona cu o folie impermeabila, lasand gelul sa actioneze circa 30 de minute. Se spala apoi cu apa calduta. Pentru relatii suplimentare sunteti rugati sa sunati la **telefon 0269/38.13.95 - dupa ora 16 sau 0744/61.34.82, 0727/30.89.49. Teodor Abramiuc - Medias**
(Raspuns valabil si pentru d-na Maria Solomon - Buhusi, "Ajutati-ma sa scap de ameteli", F. As nr. 612)
Cei din Bucuresti isi pot procura flacoanele cu gelul cu sare de Bazna de la Magazinul cu produse naturiste aflat in cadrul Complexului Minis din Titan, langa magazinul "Convenabil" (Aleea Barajul Sadului nr. 9Ca, program: luni-vineri: 8-20, sambata, duminica: 8-14, relatii la dr. Adrian Oprea).

"Sufar de colon iritabil pe fond nervos"
(Raspuns pentru Marian Dragne -
Vancouver, Canada, F. As nr. 636)

Pentru afectiunea dvs. este necesar sa va protejati organismul de stres, sa evitati situatiile conflictuale, sa nu fiti ingrijorat, sa nu aveti teama, sa fiti cat mai activ. Izolarea de activitate, de familie, de viata sociala va vor agrava si mai mult situatia. Sunt convinsa ca timp de 8 ani ati respectat un regim igieno-dietetic. Daca nu ati facut acest lucru, este bine sa incepeti acum. Va dau cateva sfaturi: mancati numai ce simtiti ca nu va produce tulburari intestinale; zilnic puteti bea pana la 1 l de ceai din afin, mur, zmeur, menta (2 linguri de plante in amestec la 250 ml apa); consumati gutuie rasa amestecata cu o lingurita de miere, dimineata, pe stomacul gol, inainte de celelalte mese. Gutuia o puteti consuma si sub forma de peltea; daca nu se poate, cel putin sub forma de dulceata. Va recomand un tratament homeopat: Nux Vomica 9Ch - 5 granule la trei zile si Ignatia 30 Ch - 5 granule la 7 zile. De asemenea, pentru eliminarea stresului care actioneaza si asupra aparatului digestiv, va recomand Rhodiolin - preparat din Rhodiola Rosea - cate 3 capsule pe zi si Green Care - ambele va vor creste si imunitatea, veti fi mai

linistit, vor disparea greturile, varsaturile, durerile abdominale. Astept sa-mi scrieti ca va simtiti bine!
dr. Iuliana Ungur - Bucuresti, tel. 021/430.27.23, 0723/85.36.09

"Am infectie cu Piocianic la plamani"
(Raspuns pentru Georgescu Alexandrina -
Bucuresti, F. As nr. 643)

Stimata doamna, bacilul piocianic (Pseudomonas aeruginosa) este intalnit de obicei in cadrul pneumopatiilor infectioase (bacteriene), cu frecventa mai ridicata la persoanele adulte debilitate (slabite), cu sistem imunitar deficitar. Infectia poate avea punct de plecare urinar sau digestiv, adesea fiind vorba de un microb "de spital". Localizarea pulmonara poate dezvolta o evolutie grava, prin extensie si necroza. Tratamentul medicamentos ar fi trebuit sa cuprinda: o ureidopenicilina - Baypen (Mezlocilina) sau una dintre noile chinolone - Peflacine (Pefloxacina). Nu este tarziu nici acum. Tratamentul naturist vizeaza doua aspecte: recapacitarea sistemului imunitar si neutralizarea piocianicului.
Urmati un tratament cu Septilin (extract de arbust indian), pe durata a trei saptamani.
Tinctura de echinacea - 30-40 picaturi, de trei ori pe zi, diluate in putina apa.
Realizati urmatoarea compozitie: stoarceti bine zeama de la o lamaie, o portocala si un grapefruit. Adaugati cojile externe si interne (epicarp), rase dinainte. Totul se amesteca cu apa de izvor si miere. Lasati 24 de ore la macerat, dupa care consumati 3 lingurite pe zi. Efectul antiinfectios puternic va fi potentat de vitamina C din fructe si de flavonoidele existente in pielita alba care captuseste fructul.
Un produs deosebit de eficient in astfel de cazuri este pulberea din fructul plantei Momordica Charantia. Il gasiti la magazinele naturiste, sub forma de capsule operculate continand 500 mg. Actiunea produsului este imunomodulatoare, antibacteriana si chiar antitumorala. Luati 2-6 capsule pe zi, in functie de indicatiile medicului dvs. Momordica Charantia s-a dovedit eficienta in infectii produse de bacili ca E. Coli, Y. Enterocolitica, Staphylococus aureus si (cazul dvs.) Pseudomonas aeruginosa. Respectand aceste indicatii, sunt convins ca veti invinge rapid boala. Va doresc multa sanatate!
Peia Mircea, specialist reflexoterapeut - str. Take Ionescu nr. 11-13, sc. B, Timisoara, tel. 0256/43.18.91

"Fiul meu a fost diagnosticat cu pelada"
(Raspuns pentru F.G. - Bucuresti, F. As nr. 643)

Va transmit un tratament pe care eu l-am urmat si a dat rezultatul dorit. In 1968, din cauza stresului, mi-a cazut parul de pe cap in 5 locuri (zonele afectate avand diametre de aproximativ 1,5-3 cm). Prof. dr. Longhin Scarlat, medic militar, mi-a explicat ca din cauza stresului capilarele scalpului se contracta, firul de par nu se mai poate hrani si cade la 3-4 luni dupa un soc emotional. Reteta pe care mi-a prescris-o se compunea din urmatoarele: nitrat de pilocarpina - 1 g, amoniac - 5 ml, esenta de terebentina - 25 ml, alcool 60gr. - 125 ml. Se amesteca toate componentele din reteta (nu preparati singura solutia; se prepara la farmacie, pentru precizia dozarilor) si se aplica zilnic pe zona afectata, iar o data pe saptamana pe tot capul (cu 40 de minute inainte de a spala parul).
Dupa ce locul tamponat cu solutia de mai sus s-a uscat, se maseaza zona afectata cu precipitat galben de mercur 3% - 5 g.
Ronavit (medicamentul nu se mai fabrica azi) - 3 drajeuri pe zi, timp de 15 zile pe luna (dupa mese), 5 zile pauza si se repeta timp de doua luni.
Vitamina D2 buvabila - 1 fiola pe saptamana, timp de trei luni.
Cisteina (fiole) - intramuscular, 1 fiola la doua zile, timp de 20 zile, pauza 15 zile si apoi se repeta. Dupa aproximativ 4-5 saptamani, apare un puf fin. Atunci nu mai frectionati puternic, doar tamponati cu putina vata inmuiata in solutii. Va reamintesc ca aceasta reteta a fost prescrisa in anul 1968. Ar fi indicat sa discutati despre acest tratament cu un doctor, care sa poata sa va spuna noile denumiri de medicamente, eventuale contraindicatii (posibile reactii alergice). Va urez succes!
Lila Dobrescu - Bucuresti

"Am fost diagnosticata cu melanom malign"
(Raspuns pentru Maria Alexandra Ionescu -

Timisoara, F. As nr. 644)

Si eu m-am confruntat cu o situatie asemanatoare (melanom malign operat) si tot in revista "Formula As" am gasit rezolvarea, pe care incerc, la randul meu, sa v-o comunic. Cu aceasta ocazie, doresc sa aduc multumirile mele atat revistei "Formula As", cat si domnului Dumitrescu Dumitru (tel. 0241/61.99.32) pentru ajutorul acordat la rezolvarea cazului meu. In urma tratamentului dat de dumnealui, m-am vindecat complet. Multa sanatate!
Dumitru Simion - str. Petrochimistilor nr. 2, bl. 58A, sc. A, ap. 13, Ploiesti

"Sufar de toxoplasmoza si imi doresc un copil sanatos"
(Raspuns pentru Marinela Popescu -
Ramnicu Valcea, F. As nr. 644)

Urmeaza-ti instinctul. Daca tu crezi ca poti sa faci un copil sanatos, o sa-l poti face. Eu am toxoplasmoza. Eu conduc boala, nu ea pe mine. Imi fac din cand in cand analizele (sunt doua: una arata ca am avut, iar cealalta arata daca este activa sau nu). In 1990, cand am descoperit ce am, pierdusem deja 8 sarcini, toate sub trei luni. Salvarea mea a fost Targu Mures, sectia "Sterilitate" si Spitalul de boli contagioase. Am reusit in 1996 sa nasc (la 38 de ani), dupa cinci ani de tratament, o fetita perfect sanatoasa. Eu asta am facut, mi-am urmat instinctul. Nu m-am gandit nici un moment ca nu o sa reusesc sau ca s-ar putea sa am un copil cu probleme. Scrie-mi daca apreciezi ca experienta mea te poate ajuta. Si nu uita, nici un medicament fara avizul doctorului!
Daniela-Carmen Dragan - str. Gr. Alexandrescu nr. 7, Sibiu, cod 550371

"Caut radacina de scaieti"
(Raspuns pentru Victor - Orsova, F. As nr. 647)

M-am confruntat si eu cu caderea masiva a parului. Din fericire, am gasit in revista "Formula As" o pagina cu leacuri populare, printre care si unul pentru caderea parului. L-am folosit si il mai folosesc si in prezent, ca a facut minuni. Nu mai vad fir de par pe pieptene si pe haine. Reteta este: 1 l apa, 3 cepe, 2 capatani usturoi, 2 linguri miere albine. Se taie ceapa si usturoiul si se pun la fiert in apa, pana se fac moi. Se scurge lichidul obtinut si, cat e cald, se amesteca bine cu mierea. Se uda cu el parul si pielea capului si se freaca bine, cu varful degetelor, pana ce epiderma se infierbanta. Asa ud cum e, se leaga bine capul cu un batic, sa stea de seara si pana dimineata, cand se spala cu apa calda (daca este apa de ploaie, e mai bine). Sa nu te sperii daca parul si carpa se intaresc din cauza mierii, fiindca se spala usor. Restul lichidului nu se arunca, ci se incalzeste, folosindu-se seara, de mai multe ori, pana se obtine rezultatul dorit. Sper ca reteta mea sa-ti umple sufletul de bucurie.
E. Olaru - Iohnici, jud. Vaslui, tel. 0235/42.54.82

"Doresc amanunte despre utilizarea
corecta a cornului in afectiunile oculare"
(Raspuns pentru Alina Margarit -
Buzau, F. As nr. 648)

In agenda mea am notat din "Formula As" nr. 275/1997 urmatoarele: frunzele de corn se aduna intre 25 iunie - 1 septembrie, cand fructele s-au copt deja. Se pun la uscat si apoi se maruntesc. Seara, la culcare, trebuie sa avem la indemana ceai de musetel (pentru a spala in prealabil ochii) si ceai de frunze de corn, caldut (1 lingurita de planta oparita cu apa clocotita). Se foloseste un tifon curat, impaturit, care se inmoaie in ceaiul caldut si se pune pe ochi, fara a se stoarce. Se sta asa intre 15-30 minute, clipind din pleoape, pentru ca lichidul sa patrunda in ochi. Compresele se aplica alternativ: trei zile da, trei zile nu. In perioada tratamentului sunt strict interzise vizionarea televizorului si luminile fluorescente. Daca apare o imbunatatire a vederii, sa nu se mai poarte ochelari. Dupa 18 zile, tratamentul se intrerupe pentru o luna, apoi se poate repeta.
Moldovan Adela - str. Ion Corvin, bl. K, sc. C, ap. 36, Deva, cod 330118, jud.
Hunedoara
Sugestiile oferite prin raspunsurile cititorilor nostri nu suplinesc sfatul unui medic specialist. Adresati-va si unor cadre calificate.

Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2005 Formula AS. Toate drepturile rezervate.

Leacuri populare rusesti contra bolilor iernii

Redactia
- Raceala si gripa combatute cu hrean, usturoi si licheni -

Clima aspra si rece din Rusia, mai ales cea din zona siberiana, declanseaza la vreme de iarna un cortegiu nefast de afectiuni. Amploarea si raspandirea lor e ameliorata, din fericire, de o terapeutica populara straveche si extrem de eficienta, la care se face apel si azi. Ieftine si lesne de preparat, leacurile rusesti nu prezinta nici un risc pentru sanatate, aducand, in schimb, vindecarea, in timp record.

Afectiuni respiratorii

Din cauza climei severe, in Rusia, bolile respiratorii sunt extrem de raspandite: raceli, bronsite, gripe in forme multiple, pneumonie.

Reguli generale de protectie

Iarna, imbracamintea sa fie calduroasa, fara sa duca, insa, la infofolire.
Locuinta sa fie calda, dar nu in exces.
Sa se evite curentul.
Asigurati-va ca picioarele sa fie totdeauna calde si uscate - acesta este cel mai important lucru. Multi siberieni poarta sosete groase de lana, chiar si in pat. Nu va supraalimentati. Un vechi proverb siberian spune: "Capul sa fie rece, stomacul gol si picioarele calde".
Evitati constipatia.
Alcoolul poate fi consumat moderat.

Metode de prevenire a bolii

Ceai de maces. Multi practicieni recomanda consumarea acestei bauturi pe timp de iarna, ca un preventiv contra racelii si ca un tonic pentru stomac, rinichi si circulatie.
Reteta: se pun 2 1/2 lingurite de flori uscate de maces, la un pahar cu apa, strecurat si luat de 3 ori pe zi, dupa mese. Se indulceste cu miere, daca este necesar. Macesul este un bun inlocuitor al vitaminei C.

Ceai de licheni (Centraria islandica). O lingurita de planta se fierbe in 200 ml de apa, 5 minute. Se strecoara si se bea fierbinte, intr-o singura repriza, noaptea, inainte de culcare. Se indulceste cu miere.

Bratari din lemn de copac. Se recomanda purtarea bratarilor de lemn, acoperind incheietura mainilor (peste puls), atat in casa, cat si afara, atat ziua, cat si peste noapte. Siberienii considerau ca bratarile rosii sunt mai eficiente.

Talisman de cartofi. Este un remediu larg folosit de siberieni, care cred ca daca o persoana poarta o bucatica de cartof crud in tot timpul iernii, ca un talisman, ea este ferita de raceli. Aceeasi bucata de cartof se purta chiar si cand se innegrea si devenea tare ca piatra. Este interesant faptul ca multi doctori rusi recomanda si astazi acest remediu pacientilor care au tendinta sa raceasca usor. "Este un lucru absurd", afirma ei, "dar mai absurd este ca functioneaza." Din moment ce metoda nu cere cheltuiala sau alte dificultati de aplicare, merita sa fie incercata.

Masuri la primul semn de raceala
Daca in ciuda masurilor preventive apar, totusi, semne de raceala (dureri in gat, tuse, friguri), este prescris urmatorul tratament:
- bolnavul sa stea acasa, de preferinta in pat
- baie la picioare in apa fierbinte cu sare (se sterg apoi picioarele si se incalta ciorapi de lana. Se poarta si in pat, la culcare. Se schimba zilnic).
- curatati-va intestinele. Se face o clisma repetata, cu urmatoarea compozitie: o lingura de seminte de in (macinate), fierte in 4 pahare cu apa. Aceasta se strecoara, apoi se adauga o lingura de sare si doua linguri de ulei vegetal. In lipsa semintelor de in, acestea se pot inlocui cu ovaz, orz sau frunze de nalba de gradina. Apa sa fie foarte calda, dar nu fierbinte.
- abtineti-va de la orice fel de mancare, cel putin 24 de ore.
- ceai de grapefruit. Luati 3 grapefruituri si taiati-le in bucatele, fara a indeparta coaja. Fierbeti-le in 2 litri de apa, timp de 20 de minute. Se adauga si 4 linguri de macese uscate. Beti aceasta bautura in timpul zilei, cate pahare puteti si cat mai fierbinte. Se poate adauga miere pentru indulcire, niciodata zahar. In 24 de ore, se pot consuma pana la 6 litri de decoct.
Inainte de culcare: amestecati mustar cu apa pana rezulta o masa subtire si omogena. Aplicati-o pe talpi, acoperiti-o cu un bandaj si incaltati sosete de lana. Stati asa cel putin o ora, in ciuda senzatiei de arsura. Spalati-va picioarele cu apa calda si puneti alte sosete de lana. Apoi plimbati-va prin camera, cel putin 10 minute (in camera trebuie sa fie cald). Dupa aceea culcati-va, fara sa va dati jos sosetele. Aceasta metoda opreste raceala. Pana a doua zi dimineata nu mai ramane nici urma din ea.

Masuri la primele semne de gripa

Daca gripa s-a declansat deja, sunt recomandate urmatoarele metode:

Curatati-va intestinele si abtineti-va de la orice fel de mancare (exceptand lichidele). Faceti timp indelungat tratamentul cu grapefruit. Se poate lua si suc de morcovi, pana la trei pahare pe zi.

Stati in pat cat mai mult posibil si nu iesiti afara. De obicei, trei zile de tratament vindeca si o gripa severa.

In cazuri grave de raceli si bronsite

Decoct de lapte si licheni

La un pahar de lapte nefiert, adaugati o lingura de licheni (se gasesc la Plafar). Se fierbe continutul la foc mic, timp de 10 minute. Se strecoara si se fierbe inca o data (se da in clocot). Laptele se bea inainte de culcare, cat mai fierbinte. Se evita contactul cu aerul rece.
Nota: nu se vor folosi vase metalice, ci numai vase smaltuite, fara fisuri in smalt. Se acopera cu o farfurioara de portelan, niciodata cu ceva metalic. Aceasta este o regula generala, pentru toate infuziile si decocturile.
Tratamentul se repeta in fiecare seara pana la vindecare.

Decoct de salvie

Frunzele de salvie (Salvia officinalis) sunt folosite in locul lichenului. Doza si modul de preparare sunt cele descrise anterior.

Patru remedii siberiene
impotriva racelii si a gripei puternice

In 0,5 litri alcool diluat sau vodca, se pun 20 g pelin uscat. Se pun la macerat 24 de ore sau mai mult. Doza: se bea o jumatate de pahar pe zi, cu 15 minute inainte de masa si inainte de culcare. (Nu se administreaza copiilor.)

O bucata de carpa (preferabil de lana) se inmoaie intr-un amestec egal de ulei de masline, otet si camfor si se aplica pe piept comprese, pe timpul noptii. La ceafa se vor aplica comprese cu hrean ras.

Multi practicieni recomanda introducerea mustarului in ciorapi de lana, pe tot timpul bolii.

O alta metoda consta in introducerea de pleava de grau in ciorapi pe timpul noptii.

Remedii contra bronsitei

Radeti hrean negru si stoarceti-i sucul. Amestecati cu 350 grame de miere lichida. Doza: 2 linguri inainte de fiecare masa si inainte de culcare.

Se topeste grasime de porc si se amesteca cu terebentina. La un pahar grasime lichida, se adauga o lingura terebentina. Se amesteca bine continutul. Se ia toata doza seara la culcare, pe cat de fierbinte posibil. La inceputul manifestarii bronsitei, se va lua si dimineata un pahar, timp de 2-3 zile, cu o ora inainte de masa.

Doua remedii contra laringitei

In 2 litri de apa clocotita se pun circa 400 g tarate. Se adauga miere, dupa gust. Se bea in decursul zilei, in loc de alt lichid, dar foarte fierbinte. Vindeca laringita intr-o singura zi.

Cam 1/2 pahar de seminte de anason se fierb 15 minute cu un pahar de apa, apoi se strecoara. Se adauga 1/4 pahar de miere si o lingura de coniac. Doza: se ia cate o lingura, la fiecare jumatate de ora. Reface vocea in cateva ore.

Remedii contra tusei

Acest remediu, originar din Caucaz, a fost recomandat pentru cazuri de tuse uscata, de durata.
Se pun circa 50 grame de radacina uscata de piper in 0,25 litri de vin alb, se da intr-un clocot si se strecoara. Se administreaza in decursul zilei, in 3 portii egale, cald. In paralel, amestecati o ceapa mare, razuita foarte fin, cu 2 linguri grasime de gasca. Aplicati-le sub forma de comprese, pe piept, noaptea. Dimineata, inghititi o lingura de amestec inainte de masa.

Sirop de hrean pentru tuse

Hreanul se rade printr-o razatoare fina, se amesteca cu zahar cafeniu (roscat) si se introduce intr-o caserola, apoi se baga la cuptor (in prealabil incins), cu focul stins, timp de 2 ore. Stoarceti amestecul si apoi strecurati. Adaugati apa fierbinte, pentru a produce un sirop subtire. Doza: 1-2 linguri, de 3-4 ori pe zi (depinde de varsta).

Un alt remediu pentru tuse (dupa pneumonie)

Acest remediu este originar din sudul Siberiei. Luati doua felii uscate de smochina si introduceti-le intr-un pahar cu lapte nefiert. Dati-l in clocot si lasati-l asa o ora. Apoi incalziti-l din nou si beti-l cald. Repetati tratamentul de doua ori pe zi, pana la vindecare.

Lapte cu usturoi

Acesta este un vechi remediu siberian, folosit pentru tratarea tusei magaresti, dar un tratament foarte eficace si pentru raceli si tuse de lunga durata. Se fierb 5 minute, intr-un pahar cu lapte, 5 catei de usturoi dati prin razatoare. Se strecoara. Se ia indulcit cu miere in decurs de o zi, totdeauna cald.
Alti practicieni aplica noaptea pe gatul bolnavului usturoiul necuratat de coaja. Alta metoda: se inhaleaza aburul de la laptele cu usturoi. Aceasta este recomandata ca o terapie suplimentara.

Diferite remedii contra tusei,
din diferite regiuni ale Rusiei

Metoda urmatoare, din Urali, era recomandata in toate cazurile de tuse de lunga durata sau bronsita. Frecati pieptul cu o bucata de material de lana uscata. Ulterior, aplicati, prin masare, slanina de porc tocata amestecata cu ulei de pin. (In lipsa uleiului de pin, se foloseste unt topit.)

In toate cazurile de bronsita este recomandata o fiertura de secara, ovaz, orz si cicoare in cantitati egale. Se bea in loc de cafea. Acest remediu este originar din Ucraina.

Sirop proaspat de napi fierti cu miere.

Zece cepe taiate in bucati si o capatana de usturoi se fierb intr-un litru de lapte nefiert. Apoi continutul se indulceste cu miere. Doza: o lingura de lichid cald la fiecare ora, in tot timpul zilei. Acest remediu face sa dispara si cea mai grea raceala intr-o singura zi.

In Baikal, regiune din Siberia, sucul de hrean sau morcov era combinat in parti egale cu miere (1/2 pahar miere si 1/2 apa fierbinte). Se ia de 6 ori pe zi. Doza: o lingura.

Combinati 2 linguri de unt proaspat, 2 galbenusuri, 2 linguri miere, 1 lingura faina de grau. Se amesteca bine si se administreaza in cursul zilei.

In Caucaz, se lua seva de artar cu lapte, in fiecare primavara, ca remediu pentru "tusea care dureaza din iarna".

Un amestec de amoniac si ulei vegetal se pune pe piept, in compresa, pe timpul noptii. Tusea trece foarte repede.

Un amestec in cantitati egale de suc de afine si miere, luat de 3-5 ori pe zi (o lingura). Curata traheea de flegma. Pe timpul acestui tratament se bea ceai de fragi salbatici in tot cursul zilei. Se indulceste cu miere (vechi remediu siberian).

Urmatoarea metoda de tratare a tusei a fost folosita in toata Rusia: o bucata de material de circa 25 cm lungime si 16 latime se inmoaie in parafina si se aplica pe piept. Se schimba in fiecare zi, pana cand se obtine rezultatul dorit.

Lemn-dulce pisat (pudra), marar uscat (pudra) si zahar pudra, in proportii egale, se amesteca. Doza: se ia 1/2 lingurita de doua ori pe zi. Pentru copii se administreaza jumatate din cantitate.
Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2006 Formula AS. Toate drepturile rezervate.

Formula AS > Anul 2006 > Numarul 744 > Forma maxima

Leacuri populare rusesti

Redactia
Cum vindecau samanii siberieni.

Constipatia

Este o suferinta frecventa, greu de vindecat cand devine cronica. Nenumaratele laxative de la farmacii fac uneori mai mult rau decat bine, ducand la obisnuinta si la lenevirea intestinului.
Medicina populara avea numeroase metode naturale pentru a o trata. Desigur, o dieta nepotrivita este cauza principala a constipatiei cronice. Excesul de carne si fainoase provoaca constipatia, in timp ce vegetalele si

fructele produc un peristaltism normal. Dar nimeni nu trebuie sa se astepte la miracole rapide, constipatia cronica este o boala rebela, mai ales daca a fost agravata prin folosirea indelungata a laxativelor farmaceutice.

Reguli generale

Vindecatorii insistau asupra eliminarii tuturor bauturilor calde, precum si a celor care contineau tanin: ceai, cafea, din prima categorie; vin rosu, cacao, din cea de-a doua.
Erau interzise fainoasele (painea alba, cartofi, orez, produse de franzelarie). Vara, se recomandau legume proaspete, rosii, salata, varza etc., mancate reci, alimentele calde provocand constipatia. Painea trebuie sa fie de secara sau integrala, iar mierea sa inlocuiasca zaharul.
O viata sedentara provoaca constipatia. Daca din lipsa de timp nu putem face miscare, trebuie facute urmatoarele exercitii:

Stand culcat, ridicati trunchiul in pozitia asezat, fara ajutorul bratelor. Se face de 20-30 de ori dimineata, la desteptare.

In picioare, cu mainile pe solduri, va lasati pe vine. Repetati miscarea de 20-30 de ori, dimineata.

Culcat pe pat, masati abdomenul cu un prosop infasurat pe brat, de 10 ori partea dreapta de jos in sus. De 10 ori partea stanga, de sus in jos. Exercitiile ar trebui sa devina o practica permanenta, chiar dupa obtinerea unor rezultate bune.
Laxative: singurul laxativ recomandat de medicina populara siberiana era o infuzie de frunze de alexandrina (Folia Alexandrina Sennae), care provoaca scaunul fara sa creeze obisnuinta. Modul de preparare: se pune o lingura de frunze uscate intr-un pahar cu apa rece si se bea dupa 12 ore, dimineata. Laxativul poate fi utilizat de doua ori pe saptamana, de trei ori in cazuri rebele.
O cura de sezon: indicata pentru cazurile cronice.
Un manunchi mic de patlagina (Plantego lencolata), bine spalata, dar nu frecata, se fierbe cu doua pahare de apa, timp de 10 minute. Se raceste si se strecoara. Tot acest lichid se bea rece in cursul unei zile. Tratamentul trebuie urmat 30 de zile (in Rusia se facea in luna mai) si se spunea ca eficacitatea lui dureaza 11 luni, dupa care poate fi repetat.
Se fierbe o lingura de samanta de in sfaramata (sau orez, sau ovaz) in patru pahare cu apa, si se strecoara. Se adauga o lingura de sare si doua linguri de ulei vegetal (de in sau masline). Aceasta compozitie era introdusa in intestin, cat de fierbinte se putea suporta.
Unii practicieni recomandau urmatoarea metoda de curatire:

in prima zi, se folosea o cantitate de apa cum s-a descris mai sus;

a doua zi, aceeasi compozitie, in cantitate dubla, se instila foarte incet. Urma o zi de pauza;

a patra zi, se introducea de patru ori cantitatea de lichid, procedand extrem de incet, si apa trebuia sa fie retinuta cat mai mult. Pe timpul acestui tratament, pacientul trebuia sa consume numai lichide. Se spunea ca aceasta cura, repetata lunar de sase ori, dadea rezultate chiar in cazul constipatiilor cronice.
Tratamentul cu ulei vegetal: o jumatate de pahar de ulei vegetal (de masline) trebuie introdus in rect cat mai adanc, cu ajutorul unei canule. Repetat de mai multe ori seara, acest tratament ducea la regularizarea ritmului intestinal.
Suplimente ale dietei:

Se toaca marunt varza cruda, se presara cu sare. Dupa 30 de minute, se stoarce sucul. Se bea 1/2 pahar din acest suc, inainte de fiecare masa.

Decoct de ovaz: se fierbe o lingura de ovaz intr-un pahar cu apa, timp de 10 minute. Se raceste, se ia un pahar la fiecare masa.

Decoct de visine (cirese) sau mure uscate, preparat si luat ca mai sus.

Saramura de la castraveti murati (30 de zile dupa ce au fost pusi la murat), se bea un pahar pe zi, dimineata, inainte de micul dejun.

O veche metoda bielorusa: se taie subtire castravetii cruzi, decojiti, se pun intr-o farfurie adanca. Se dilueaza putina miere cu suc de hrean sau de lamaie, se toarna deasupra si se mananca de trei ori pe zi, la toate mesele.

Tinctura de ceapa: se umplu 2/3 dintr-o sticla cu ceapa taiata marunt, apoi se completeaza sticla cu vodca sau alcool diluat. Se tine 10 zile la cald, se strecoara si se iau cate 10 picaturi in apa rece, de doua ori pe zi, inainte de masa.
- Decoct de boabe de maces. Se fierbe o lingura de boabe de maces cu un pahar de apa, timp de 20 de minute. Se lasa 10 ore, se bea strecurata, seara, inainte de culcare.
Prune. Sunt foarte mult folosite ca laxativ natural. Prunele uscate sunt tinute peste noapte intr-un amestec de suc de lamaie, miere si apa fiarta si putin sarata. Se bea un pahar de lichid, cu o ora inaintea micului dejun. La micul dejun se mananca si prunele inmuiate, de preferinta cu lapte acru sau iaurt.
Nota: Pentru fiecare caz de constipatie in parte, trebuie consultat un practician cu experienta. Organismele omenesti difera, si un regim bun pentru un pacient poate fi daunator altuia.

Diabetul

Pe langa tratamentele medicale, in Siberia, medicina populara prescria urmatoarele reguli:

Un regim alimentar strict.

Sa se bea cantitati mari de infuzie de afin: 1 lingura de frunze, infuzate 30 de minute intr-o ceasca de apa clocotita.

Sa se ia de trei ori pe zi cate o lingurita de boabe de mustar.

Sa se rada cat mai mult. Se presupunea ca rasul ajuta la eliminarea zaharului din sange.
Regimul alimentar prescria folosirea laptelui smantanit, a branzei de vaci si a zerului. O data pe saptamana, bolnavul trebuia sa manance numai cruditati si 3-4 oua. Erau interzise: castanele, ciresile, prunele, strugurii, painea, orezul, mazarea si stafidele. Carnea si grasimile erau permise, alcoolul nu.

Diareea

Nu este periculoasa si se vindeca usor, dar poate fi si semnalul de alarma al unor boli mai grave. Daca ea persista si este insotita de greturi, dureri de cap, colici, si daca fecalele sunt sub forma de mucus si au culoare verzuie sau mai ales urme de sange, trebuie consultat un medic.
Iata cateva reguli eficiente, pentru diaree obisnuita:

In primul rand se ia un purgativ puternic (1 lingura de ulei de ricin pentru un adult, o lingurita pentru un copil), urmat de putin suc de lamaie. Desi neplacut la gust, uleiul de ricin actioneaza repede si nu dauneaza organismului ca purgativele chimice.

Se infuzeaza o lingura de miez de nuca sfaramata, in circa 500 g apa clocotita, timp de 20 de minute, apoi se strecoara. Doza: un pahar mic de vin, o data pe zi, dimineata.

Se inmoaie paine uscata de secara in apa calda, timp de 15-20 de minute. Se bea terciul obtinut incet, in decurs de o zi. In general, se obtin rezultate in 24 de ore.

Tinctura de pelin: 20 picaturi la 3-4 ore. Se putea prepara si cu apa (o lingurita de pelin la un pahar cu apa), fierbandu-se compozitia. Se bea lichidul cald, dupa voie. Nu se indulceste.

Daca diareea persista (fara dureri de cap si febra), urma acest tratament: se manca in timp de 24 de ore 12 mere mari, curatate si rase, cate unul la doua ore. In acest timp, nu se bea, nu se mananca nimic altceva si nici nu se iau medicamente.

Daca diareea este produsa de o raceala, bolnavul trebuie sa stea la pat si sa bea ceaiuri calde, care sa-i produca transpiratia. Cele mai bune ceaiuri sunt cele de flori de zmeur, de tei sau de salvie. Cu cat se transpira mai mult, cu atat este mai bine.

Daca diareea capata un caracter cronic, depasind 2 zile, poate fi util urmatorul leac: se fierbe pe foc mic o priza de praf de scoarta de stejar, intr-un pahar si jumatate de apa, timp de 10 minute. Se ia din acest lichid cate o lingura, de trei ori pe zi.
Cei care sufereau de diaree erau sfatuiti sa aiba permanent in casa un amestec din trei linguri miez de nuca sfaramat si 1/2 l vodca. Dupa ce se lasa la cald 12 zile, se strecoara. Doza: un paharel, la primul semn de diaree.

Doua vechi metode siberiene:

Bolnavul trebuie sa stea asezat pe o caramida infierbantata in cuptor si infasurata intr-un prosop, pana cand caramida se raceste. La nevoie, procedeul se repeta.

Pielea care inveleste ranza gainilor, separata cu grija de cartilaj si carne, se usuca bine la soare, se piseaza si se ia de doua ori pe zi, impreuna cu mancarea.
Pentru copii: cel mai bun medicament pentru diareea copiilor de toate varstele este zeama groasa, ramasa dupa fierberea si strecurarea prin tifon a orezului. Doza: 1/2 ceasca de lichid cald, la 2-4 ore.

Gastrita

Urmatorul tratament era considerat eficace: se inghit zilnic seminte de mustar cu apa, incepand cu o samanta si mergand progresiv pana la 20 de seminte. Apoi, cantitatea descreste cu cate o samanta pe zi, pana se ajunge la 1 samanta. Se repeta tratamentul dupa o saptamana daca este necesar.
Un tratament pentru gastrita cronica: se rad doua mere verzi cu coaja si se consuma imediat. Pacientul nu trebuie sa mai manance nimic 5 ore inainte si 5 ore dupa. Tratamentul este bine sa fie repetat de patru ori, la interval de o saptamana, reducand la 4 ore timpul de abtinere de la mancare si bautura (dupa doua saptamani). Tratamentul provoaca uneori exces de gaze in stomac, si era recomandat pacientului un regim adecvat, acesta evitand fructele si legumele crude, varza sub orice forma, axandu-se pe carne si legume fierte.

Colita

Colita este o afectiune obisnuita, o usoara inflamare a intestinului. Cand devine cronica, este suparatoare si necesita un lung tratament. Se recomanda o dieta stricta, din care erau excluse: carnea, ouale si albuminele. Erau permise lactatele, piureurile de cereale si legume, mai ales de cartofi, cu unt. Se permitea si sucul de morcovi (un pahar pe zi). Alimentatia trebuia sa fie abundenta, colita provocand deshidratare.
Tratamente: urmatorul tratament era adesea recomandat - se faceau doua clisme. Prima, cu 3-4 pahare de apa calda. Imediat dupa scaunul produs, se facea a doua, compusa dintr-un pahar de zeama de orez, amestecata cu 30 g zahar lactic. Lichidul trebuia sa ramana in organism toata noaptea. Faptul ca provoca gaze in stomac era o reactie normala, neingrijoratoare.
Dupa o saptamana de tratament, simptomele de colita dispareau, dar era indicat sa se repete tratamentul inca o saptamana, apoi sa se ia zahar lactic inca o saptamana (de doua ori pe zi, cate 30 g). Impreuna cu tratamentul de mai sus, se mai prescria urmatoarea reteta: se fierbea 15 minute, cu un pahar de apa, o lingurita din amestecul -

salvie uscata (Salvia officinalis) + vinetel (Centaura nigra) + flori de musetel (Matricaria chamomilla). Se strecurau si se lua cate o lingura la doua ore. Tratamentul putea fi continuat dupa nevoie, scazand treptat dozele si marind intervalele dintre ele. Medicatia era considerata drept cea mai buna in toate tulburarile gastrice si digestive.
Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2006 Formula AS. Toate drepturile rezervate.

Medicina naturista

Redactia
Terapia paduriiBradul(Abies Alba)- "O, brad frumos/ O, brad frumos,/ Cu cetina tot verde/ Tu esti copacul credincios,/ Ce frunza nu si-o pierde." Eternitatea verde a bradului e o taina nedezlegata, care arata ca prin trunchiul lui circula seve deosebit de puternice, care ii pot fi si omului de folos...

Terapia paduriiBradul(Abies Alba)- "O, brad frumos/ O, brad frumos,/ Cu cetina tot verde/ Tu esti copacul credincios,/ Ce frunza nu si-o pierde." Eternitatea verde a bradului e o taina nedezlegata, care arata ca prin trunchiul lui circula seve deosebit de puternice, care ii pot fi si omului de folos -
Legenda bradului

Demult, tare demult, cand picioarele sfinte ale Domnului Iisus mai paseau pe acest pamant, s-a iscat din senin o furtuna, cum nu se mai pomenise. Grindina era cat oul de porumbel, vantul smulgea pietrele din loc, iar cerul se intunecase ca la venirea noptii, macar ca era in miez de zi. Iisus Hristos si Sfantul Petre tocmai se aflau atunci pe drum, la marginea unei paduri si au cerut adapost copacilor, care insa se ascundeau, care mai de care mai zgribuliti si mai infricosati. Mandrii stejari si fagi nu au vrut sa-i primeasca la adapostul lor, pentru ca abia isi puteau pazi frunzisul bogat de urgia cerurilor - unde sa-i mai adaposteasca si pe cei doi calatori? Merii si perii au spus ca trebuie sa-si apere fructele, salciile si plopii s-au facut ca nu-i baga in seama si au tacut. Dintre toti, doar bradul s-a invoit sa le ofere adapost. El a spus: "Fructe mandre pe care sa le apar nu am, frunzisul meu e facut din ace ascutite care nu se tem de grindina, oamenii ma ocolesc si ma socotesc nefolositor, dar daca voi vreti sa-mi cinstiti acoperamantul cu prezenta voastra, eu va voi primi cum voi sti mai bine si am sa invelesc trupurile voastre cu ramurile mele dese". Zis si facut. Domnul Iisus si Petre au fost paziti cum nu se poate mai bine de bradul cel vrednic. Apoi, furtuna s-a oprit, iar soarele a rasarit din nou, mandru, pe cer. Atunci, iesind din adapostul cetinei, Iisus cuvanta astfel catre brad: "Dintre toti copacii, tu, bradule, ai fost cel mai vrednic, iar eu, prin voia Tatalui Meu, te voi rasplati. Fie ca de azi inainte, iarna, tu sa nu-ti mai lepezi frunzisul ca ceilalti copaci, ci sa-l pastrezi vesnic. Apoi, fie ca acele tale intepatoare sa capete o mireasma care sa-i bucure pe oameni, sa le dea putere si sa le vindece bolile, astfel incat ei sa te pretuiasca asa cum se cuvine. Cat despre lipsa ta de rod, fie ca in miez de iarna, cand toate fructele pamantului se vor fi terminat, oamenii sa te impodobeasca si sa puna pe ramurile tale toate bunatatile, iar atunci cand se vor strange in jurul tau, ei sa se gandeasca la Mine, pentru ca tu esti copacul cel mai drag Mie". Numai ce zise acestea si Cel Sfant disparu, impreuna cu Petre, intr-o geana de lumina. A ramas in padure insa bradul cel falnic, cu darurile sale nemuritoare, precum si aceasta poveste murmurata de frunzisul copacilor, infiorati de minunea dumnezeiasca.

Bradul in medicina veche romaneasca

Cu nume de origine dacica, bradul este pentru romani un arbore sacru, prezent ca simbol in cele mai vechi manifestari ale credintelor si creatiei populare. La fel de veche este si folosirea lui ca leac intr-o multime de boli. Scaldatorile cu cetini de brad erau folosite pentru intarirea celor slabi si a convalescentilor, pentru tamaduirea durerilor de oase si de piept. Rasina intra in compozitia unsorilor folosite contra reumatismului si infectiilor, pentru vindecarea ranilor si arsurilor. Apoi, mireasma bradului era considerata un adevarat elixir in bolile de plamani. Bolnavilor de piept li se recomanda sa mearga seara intr-o padure de brad, atunci cand emanatiile eterice ale coniferelor isi faceau numaidecat efectul. Pe timp de iarna, exista obiceiul ca, la capul bolnavilor de piept, sa se puna ace si cetini de brad, proaspat zdrobite. Primavara, din muguri de brad si miere se facea un sirop cu virtuti

tamaduitoare, care era folosit in "suspin" (astm si bronsita astmatiforma) si "hectica" (tuberculoza). Odinioara, cand tamaia era o raritate, fiind folosita numai la bisericile episcopale, in satucurile de munte, era folosita rasina de brad pentru fumigatii. Despre afumarile cu rasina de brad si de pin se spunea ca alunga boala, necazul si toate spiritele rele.

Cateva leacuri cu cetini, rasina si muguri de brad
- Siropul de ace de brad

De pe ramurile de brad proaspat culese (de cateva ore, pentru a nu avea timp uleiul aromatic sa se evapore) se rup numai acele, care se zdrobesc apoi pe o planseta de lemn, cat mai bine, cu ajutorul unui tocator. Intr-un borcan de sticla cu capac si cu gura larga se pune un strat gros de un deget de miere, apoi se adauga un strat subtire si uniform de ace de brad dupa care un nou strat de miere s.a.m.d. In final, deasupra ultimului strat de ace de brad, se pune un strat gros de doua-trei degete de miere, dupa care se inchide borcanul ermetic, cu capacul. Se lasa acest amestec in camara, de la doua la patru saptamani, apoi se scoate si se filtreaza totul, rezultand un sirop extrem de parfumat si cu efecte tamaduitoare deosebite. In vechime, exista obiceiul ca vasul de extractie al siropului sa fie tinut ingropat in pamant, pentru a "trage seva tamaduitoare" a acestuia. Acest sirop se poate face si primavara, din muguri, dar cel din ace culese in lunile decembrie si ianuarie este cel mai bogat in uleiuri volatile si, ca atare, are efectele tamaduitoare cele mai puternice in bolile respiratorii.

- Rasina si plamadeala de rasina in alcool

Rasina de brad se recolteaza foarte simplu, in orice anotimp, prin desprinderea cu cutitul de pe arbore, ea fiind intalnita in toate taieturile scoartei (pentru brad, rasina joaca rolul de antiseptic si cicatrizant). In mod normal, ar trebui facut un rezinaj special pe scoarta copacului, dar pe traseele turistice, oamenii au facut, din pacate, prea multe crestaturi pentru a fi suficienta rasina de recoltat. Singura grija pe care trebuie sa o avem este sa nu ranim copacul atunci cand scoatem rasina, care, de altfel, se desprinde relativ usor. Rasina poate fi consumata ca atare sau, pentru a proteja dantura (substantele din rasina ataca smaltul dintilor), poate fi preparata cu alcool. Plamadeala de rasina se obtine foarte simplu: intr-un pahar cu alcool alimentar de minimum 80¡ (altfel rasina nu se dizolva) se adauga trei-patru linguri de rasina de brad, amestecand foarte bine, asa incat ea sa se dizolve perfect. Dupa ce s-a dizolvat foarte bine, se mai lasa 24 de ore ca sa se decanteze, dupa care se filtreaza si se trage in sticlute mici, inchise la culoare.

Baile cu cetini de brad

Se pun doua-trei maini de ramuri tinere de brad, cu tot cu ace, tocate bine, in jumatate de caldare de apa si se lasa la macerat, de seara pana dimineata, cand se filtreaza. Dupa filtrare, maceratul se lasa deoparte, iar cetinile sunt puse sa dea in clocot in trei-patru litri de apa, dupa care se lasa la racit si se filtreaza. In final, se amesteca decoctul astfel obtinut cu maceratul la rece, filtrat anterior. Preparatul obtinut se toarna in apa de baie. O baie cu extract de cetini de brad dureaza 15-20 de minute, iar apa trebuie incalzita progresiv, astfel incat prin porii pielii sa fie absorbite cat mai multe substante active.

Alifia din rasina de brad

Cea mai buna alifie din rasina de brad se obtine acasa, pe suport de unt si ceara de albine. Se pune un pachet de unt intr-o oala si se fierbe pe foc de intensitate medie, inlaturandu-se spuma, din cand in cand. Dupa 15-20 de minute, niste sedimente inchise la culoare se depun pe fundul cratitei, iar untul ramane limpede. Atunci, se ia de pe foc si se trece untul incins, limpede (fara vreun sediment de pe fund) intr-un vas curat, in care se adauga si un bob de ceara de albine, de marimea unei alune (se gaseste in piata, la apicultori), dupa care se amesteca bine. Atunci cand amestecul de unt limpezit si ceara este omogen, se adauga doua-trei linguri de rasina de brad. Se amesteca la foc mic, pana la omogenizarea completa, dupa care se lasa sa se raceasca putin si se toarna intr-un borcan. Se pastreaza in frigider. Cu aceasta alifie se ung locurile afectate, de doua-trei ori pe zi.

Afectiunile care raspund la tratamentul cu brad

- Durerile de gat, amigdalitele, faringitele, esofagitele - se mesteca si se suge o lingurita de rasina, lasand-o sa alunece cat mai incet pe gat. Tratamentul se face de doua-trei ori pe zi. Se poate face si o gargara cu plamadeala de rasina in alcool.
- Cancerul la gat - dimineata si seara se suge cate o bucatica de rasina, de marimea unei monede de o suta de lei, dupa care nu se mananca nimic, vreme de o ora. Este un tratament cu rol adjuvant.
- Infectiile urinare (cistitele) si cele de rinichi (nefritele) - in aceste afectiuni, un tratament intern de cateva zile cu plamadeala in alcool de rasina de brad poate face minuni. Se ia o lingurita de preparat, diluata cu putina apa, de trei-patru ori pe zi, pe stomacul gol. Daca vreti sa obtineti rezultate si mai bune, puneti la fiecare doza de plamadeala in alcool de rasina de brad cate o lingurita de tinctura de ienupar. Rezultatul va va uimi.
- Bronsita, astm, boli pulmonare trenante - se ia de patru, sase ori pe zi cate o lingurita de sirop de ace de brad, preparat dupa metoda indicata mai sus. Suplimentar, se fac bai fierbinti, cu extract de cetini de brad.

Utilizari externe:

- Arsuri si taieturi usoare - se aplica alifia de rasina pe locul afectat de doua-trei ori pe zi. Daca exista riscul de infectie, atunci se aplica mai intai ca dezinfectant - plamadeala in alcool, de rasina de brad este un antiinfectios si cicatrizant redutabil.
- Plagi care nu se inchid, luxatii si fracturi care se vindeca greu - pe entorse si luxatii se aplica comprese cu plamadeala de rasina de brad in alcool (reteta saseasca) sau se face un masaj foarte usor, cu alifie de rasina. Prin acest tratament facut zilnic, vreme de cel putin o saptamana, perioada de vindecare se scurteaza considerabil. Mesterii populari care "indreapta oasele" recomanda ca, dupa tratament, sa se puna o compresa cu rasina in alcool, la 30 de minute dupa efectuarea tratamentului. Pe plagile care nu se inchid, se pun, de asemenea, comprese cu plamadeala de rasina de brad in alcool, vreme de 30-60 de minute, dupa care se lasa o perioada dubla de timp sa se zvante in aer liber.
- Hemoroizi - se aplica pe locul afectat, de doua ori pe zi, alifia de rasina, al carei mod de preparare a fost descris mai sus.
- Reumatism - se trateaza eficient prin bai fierbinti, partiale sau complete, facute in extract de cetini de brad. Imediat dupa baie, bolnavul este uns cu alifie de rasina de brad si i se da sa bea ceai fierbinte de soc cu maghiran.
- Astenie, convalescenta, dureri musculare - se fac bai generale cu extract de cetini de brad, dupa care se fac si frictionari usoare cu alifie de rasina de brad, pe talpi, pe maini, pe umeri. Un rol tonic foarte bun il are si siropul de ace de brad, administrat intern. Baile cu acest preparat sunt un adjuvant foarte bun si in nevroza cardiaca.
- Scleroza in placi (adjuvant) - acele proaspete de brad se zdrobesc bine de tot pe o planseta de lemn, cu ajutorul unui tocator, apoi se invelesc in tifon si se aplica pe sira spinarii, vreme de cel putin o ora, asezand deasupra un fular gros, astfel incat sa nu apara senzatia de frig.
- Probleme legate de glanda tiroida (hiper- si hipotiroidie), inflamatii dureroase ale ganglionilor - se pune o cataplasma cu ace de brad (preparata in modul descris mai sus) pe gat, seara si se tine peste noapte. Pe ganglionii inflamati se pune, de asemenea, o cataplasma cu ace de brad.

Ilie Tudor

Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2002 Formula AS. Toate drepturile rezervate.

Formula AS > Anul 2004 > Numarul 620 > Strabunica stie tot

Leacuri babesti

Redactia

Leacuri babesti. Dureri de cap:. - umblati desculti, dimineata, prin roua . - aplicati pe frunte o felie de lamaie, o jumatate de cireasa sau felii de cartofi cruzi . - beti o cafea tare, cu o lingurita de suc de lamaie. . Insomnii:. - mancati seara salata fiarta sau infuzie de salata . - beti o...

Leacuri babesti

•Dureri de cap:
- umblati desculti, dimineata, prin roua
- aplicati pe frunte o felie de lamaie, o jumatate de cireasa sau felii de cartofi cruzi
- beti o cafea tare, cu o lingurita de suc de lamaie.

•Insomnii:
- mancati seara salata fiarta sau infuzie de salata
- beti o cana de lapte fierbinte cu miere
- faceti o scurta baie fierbinte cu flori de tei
- umpleti o fata de perna cu musetel, ace de pin, levantica sau flori de fan si culcati-va noaptea cu capul pe ea (sau puneti-o alaturi de perna).

•Reumatism:
- purtati toata ziua in buzunar un cartof sau o ceapa
- puneti o cataplasma de urzici pe locul dureros. Pisca, dar trece.
- puneti comprese cu foi de varza strivita
- faceti aplicatii fierbinti cu fiertura de tulpini uscate de rosii (adunate toamna, dupa cules).

•Dureri de dinti
- mestecati incet un cuisor aromat

•Constipatie
- mancati pe stomacul gol coaja de portocala fiarta si apoi uscata
- mergeti zilnic, desculti, un sfert de ora pe pietre sau pamant rece.

•Arsuri solare
- puneti comprese cu apa si otet
- faceti o baie in care adaugati infuzie de ceai negru

•Piscaturi de insecte:
- urinati pe pamant si frecati piscatura cu tarana umezita

•Dureri de gat
- faceti gargara cu suc fierbinte de lamaie

•Odihna
- cand va intindeti ca sa va odihniti, ungeti-va talpile cu usturoi sau fixati-va catei de usturoi intre degetele de la picioare.

Reproducerea, difuzarea sau folosirea partiala sau in intregime a materialelor prezentate este interzisa fara acordul nostru scris. Copyright © 1998-2004 Formula AS. Toate drepturile rezervate.